

Elaboración artesanal del pan

Linda Collister
Anthony Blake

BLUME



Elaboración artesanal del pan



Elaboración artesanal del pan

Linda Collister
y Anthony Blake



BLUME

Para John Thorne

BLUME

Título original:
Country Bread

Traducción:
Ana María Pérez Martínez
Especialista en temas culinarios

Coordinación de la edición en lengua española:
Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2001

Av. Mare de Déu de Lorda, 20
08034 Barcelona
Tel. 93 205 40 00 Fax 93 205 14 41
E-mail: info@blume.net

I.S.B.N.: 84-8076-399-X

Impreso en China

*Página 1: colección de cestas raras e inusuales para levar, procedentes de todo el mundo, de Maurice Bichard (*véase *página 63), miembro destacado de la Asociación de Cestería.*

*Página 2: en el viejo molino de Blatten, Suiza (*véase *pág. 42), unos panes de centeno recién horneados se enfrían sobre estantes suspendidos del techo, para evitar que los alcancen los ratones.*

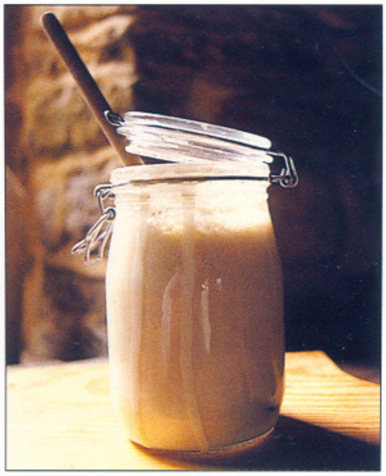


Derecha: trigo listo para su cosecha.





Contenido



2 Levar la masa **46**



3 Amasar y modelar la masa **82**



4 Hornear el pan 112



5 Panes de fiesta 144

Para mí, al igual que para muchos, el escritor gastronómico americano John Thorne es a la vez un catalizador y fuente de inspiración. En sus artículos y libros describe modesta y sabiamente sus experiencias al preparar los alimentos y degustarlos. Sus comentarios en apariencia sencillos podrían describirse como la levadura con la que el resto de nosotros preparamos el pan. Una de sus frases resuena a lo largo de este libro: ¿Cómo la elaboración de un pan «puede ser a la vez un acontecimiento tan corriente como extraordinario»?

Introducción

Cuando conocí a John Thorne en una cafetería cerca de su casa, le pregunté qué era lo que le fascinaba del pan, y naturalmente me explicó lo que a mí también me atraía: «El pan es importante ya que nos nutre de una forma diferente al resto de alimentos. La masa horneada alimenta el cuerpo, pero, a su vez, la masa tiene que ser alimentada por el panadero, y el proceso de preparación y el subsiguiente horneado es muy intelectual y psicológicamente sustancioso».

Ya no prepara pan, sólo masa para pizza y *muffins* ingleses de masa ácida. «Cuando disponía de un horno de leña, me sorprendía que preparase un pan tan bueno como el mejor. Pero me di cuenta, cuando ya no lo tuve, que me encantaba ayudar a los panaderos artesanos locales, sabedor de las dificultades a que se enfrentan. Los panaderos artesanos encuentran a menudo reticencias, pues su pan cuesta casi el doble que las barras procedentes del supermercado ("después de todo, sólo es pan", he oído murmurar alguna vez, al comparar el precio de un pan artesanal con uno pseudoartesanal). Pero la mayoría de las personas prefiere un pan pleno de sabor, con gusto a pan.»

Frente a la cafetería se encontraba un mercado de productos orgánicos, por lo que también hablamos sobre las harinas. Lo que más le interesaba a John eran los resultados conseguidos con diferentes harinas: «Si haces vino, necesitas las uvas indicadas para empezar a elaborarlo, no importa cuán cualificado seas». Luego abordamos la importancia del resto del proceso: la preparación de la masa, su amasado y horneado.

Al acabar nuestra segunda taza de café, el plan del libro ya estaba claro para mí. Intentaría contestar a la pregunta de John acerca de qué es lo que convierte a la preparación del pan en un acontecimiento tanto ordinario como extraordinario. Intentaría describir la combinación de sustento físico y psicológico que proporciona. Deseaba explorar los diferentes estadios de su elaboración, desde la molienda de la harina a la preparación de la masa, su amasado y horneado, para revelar su contribución individual a la obtención de un pan perfecto.



Un buen pan requiere una buena harina, un generoso amasado y buenas condiciones ambientales para levar. Para hornear, los panaderos entusiastas como Paul Merry (véase página 120) prefieren un horno de leña.



Tal como dice John Thorne: «Si prepara su propio pan, aprenderá grandes cosas, una de ellas es el valorar tanto a las personas que lo preparan como al mismo pan, por encima de muchas otras».

Anthony y yo decidimos comenzar por el ingrediente principal: la harina. Hemos conocido a panaderos con talento, tanto aficionados como profesionales, pero uno de los aspectos en el que todos coinciden es que no se puede preparar un buen pan sin una buena harina. Los diferentes molinos trabajan de forma diversa y obtienen productos diferenciados, por lo que nos hemos inspirado en el amplio abanico de harinas disponibles. Los panaderos con los que hemos hablado nos han confiado que ya no se encuentran limitados a la elaboración de un pan.

Para preparar un buen pan se empieza con una buena masa. Una vez haya aprendido a manejar la levadura de panadero, fresca o seca, a sentir la consistencia de la masa y a entender cómo se comporta, podrá obtener un buen pan. El próximo paso consistirá en preparar un pan sin levadura, o ácido. El pan sin fermento o ácido es impredecible, pues cada uno posee su propio carácter. Pero si se comprenden y modifican los métodos antiguos, se cambian de forma ligera las proporciones de los ingredientes tradicionales, se consideran la fermentación, el tiempo de horneado y la temperatura, el panadero podrá obtener panes que reflejen su propio gusto y habilidades, así como siglos de tradición.

El pan que se hornea hoy en día es una rebanada de historia y, también, es parte de su personalidad. No existe una receta única: cada panadero tiene sus propias ideas, por lo que disponemos de una amplia gama para empezar a probar. Decida cuál es la que a usted le apetece; a todos no les gusta por igual el pan sin fermentar, de levadura, integral o de centeno. Sin embargo, es divertido experimentar, y, además, los ingredientes básicos son económicos.

La forma de cocer la masa levada determina asimismo el resultado. Normalmente, se cuece en un horno convencional, pero hemos considerado también otras alternativas. John Thorne y otros panaderos creen que el horno es fundamental para la obtención de un pan perfecto, por lo que hemos incluido muchos trabajos en hornos de leña construidos con ladrillos y respetuosos con el medio ambiente, en planchas para cocer sobre el fuego y otros hornos poco convencionales.

Nos sorprende la relación existente entre pan y espiritualidad, el sentimiento de muchos panaderos que consideran que hacer un pan es más que preparar un mero alimento. Visitamos lugares en los que el pan no es un elemento común, aunque el buen pan sí lo sea. En una remota población de Cerdeña descubrimos a unas mujeres panaderas que seguían una tradición artesanal ancestral. En Estados Unidos fuimos testimonio del legado de los Shaker. Aprendimos cosas sobre las tradiciones festivas escandinavas; la vuelta de las hogazas de pan elaboradas a mano en Francia; los panes autóctonos de Alemania y de Luxemburgo; tipos de pan antiguos y modernos de Rusia y Japón. Hemos descubierto numerosas recetas y que para muchos panaderos, como para nosotros, elaborar el pan aporta paz y reabastecimiento.

De todos los procesos de cocción básicos, el horneado del pan es el más trascendente. En ningún otro, la materia cruda se diferencia tanto del producto final. Empieza con una masa indigesta y poco apetecible. Mágica y milagrosamente se transformará en un bello alimento, delicioso y nutritivo.

1 Moler el cereal

TODOS LOS PANADEROS, ya sean profesionales o aficionados, están de acuerdo en una cosa: no se puede obtener un buen pan sin una buena harina. También se oye lo mismo en cualquier panadería o cocina: «No podría conseguir la calidad de este pan sin la mejor harina»... «Si preparo lo mejor, mis clientes estarán dispuestos a pagar por ello»... «Puede realmente saborear el gusto de la harina en este pan»... «Cuando mi pan sin fermentar no levaba apropiadamente me di cuenta de que la harina tenía algo que ver»... «Trabajo codo a codo con el molinero y le respeto como a un padre».

Para los panaderos artesanos, la elección de las harinas es un asunto tan fascinante como inspirador; los molinos especializados utilizan en la actualidad un amplio abanico de cereales, para producir harinas con diferentes texturas. El trigo es el cereal más empleado, pero existen muchos otros para elegir; la escanda, el *kamut* y el *durum* o trigo duro son similares, pero cada uno presenta su propio gusto. La harina de centeno tiene un pronunciado sabor y diferentes propiedades; puede utilizarse sola o añadirse a una masa para potenciar su sabor, al igual que las de cebada y avena.



El tobogán de madera por donde se deslizan los sacos en el molino de Augsberger, Suiza (véase página 36), es elegante y funcional.

Las harinas de trigo varían tanto en contenido proteico como en sabor. El contenido proteico determina si hay suficiente gluten cuando la harina se mezcla con agua para permitir que se transforme en pan. Cuantas más proteínas tenga una harina, más fuerte será, y más potente será el gluten que se desarrolle durante el amasado.

Las harinas varían de molino a molino; de esta manera, la misma receta preparada con diferentes tipos de harina producirá panes de diferente sabor, tamaño y textura. Debido a estas diferencias, las recetas indican una cantidad aproximada de harina (o líquido) y explican también la consistencia de la masa final.

Elija harinas orgánicas o ecológicas en grandes supermercados y establecimientos especializados en productos integrales. Si es posible, compre directamente en los molinos. Guarde la harina en una alacena fresca y seca y tenga en cuenta su fecha de caducidad. Para evitar que se estropee y crezcan gusanos, cómprela a menudo y en pequeñas cantidades.



Los granos de trigo caen sobre la piedra para su molienda.



John Lister prefiere el trigo Maris Widgeon por su sabor fuerte y profundo.

Clive se muestra patriótico sobre su pan: «Todo el mundo está influenciado por los panes modernos continentales, los cuales tienen mucho más sabor que los nuestros habituales. Pero a medida que las expectativas cambian, este arte retorna. En tiempos de mi abuelo, el pan inglés estaba basado en una masa blanda sabiamente preparada con la harina adecuada, que proporcionaba un pan quebradizo de costra crujiente y gusto agradable» (*véase* su receta favorita en la página 16). Gracias en buena parte a Clive y John, esto es cierto de nuevo.

El control de calidad de Shipton Mill es meticuloso. La harina integral se muele a la piedra, mientras que la blanca se muele en rodillos estándar cuidadosamente regulados para una extracción lenta (que extrae la mínima proporción de cereal posible) y con un elevado contenido proteico. La harina blanca presenta un contenido proteico del 12,1 %; la cien por cien integral, del 11,6 %. El sabor único de ambas procede de la variedad de trigo utilizada. Maris Widgeon emplea una mezcla de trigos canadienses y locales. John nos explicó que utiliza granos de trigo grandes, redondos y brillantes, dada la buena harina que proporcionan, su porcentaje de salvado y su sabor pronunciado. Los granos más pequeños, oscuros y baratos producen una harina oscura y ligeramente amarga con un alto contenido en salvado que dificulta el horneado.

La harina blanca cruda tiene un color cremoso, pues no se ha aplastado y calentado en exceso, como ocurre con la mayoría de las marcas comerciales. La mayoría de estas últimas son adecuadas para procesos rápidos, pero la de Shipton está indicada para soportar una larga fermentación y está especialmente indicada para masas sin fermentar y levados lentos.

Además de sus harinas blancas orgánicas y las cien por cien integrales, Shipton Mill produce un amplio abanico de otras harinas y cereales casi desconocidos por el panadero casero. La harina blanca elaborada a partir de trigo francés está indicada para las *baguettes* y se exporta a muchas *boulangeries* francesas. La harina para la *ciabatta* italiana, a su vez, se elabora a partir de una mezcla de variedades canadienses y de otra procedencia; se trata de una harina tosca y granulosa que produce una masa viva capaz de retener las grandes burbujas de aire desarrolladas durante la fermentación. Fabrican, además, una harina integral extra gruesa, que puede mezclarse con otras para aportar sabor y textura, y una harina orgánica de grano grueso y color crema para preparar pan de soda irlandés, que no es integral ni blanca, pero que se encuentra a medio camino entre ambas. Su atractiva apariencia moteada se debe a que contiene grandes copos de salvado y trozos de trigo entero aplastados. Puede utilizarse para preparar el pan de soda irlandés, aunque también puede mezclarse con harina blanca en la preparación de panes fermentados de estilo rústico con sabor a frutos secos.

Me interesé principalmente por la gama de las harinas de centeno, ya que es difícil preparar panes caseros al estilo alemán sin los ingredientes auténticos. La harina de centeno orgánica tiene un color pálido, posee sólo una parte del salvado, y los panaderos alemanes la utilizan para preparar los todavía populares panes claros de centeno. La harina de centeno orgánica oscura, equivalente a la integral, también se encuentra disponible; John cree que no es la apropiada para los indecisos, dado que es un poco difícil de manejar y necesita un impulsor de masa ácida para obtener los mejores resultados (*véase* Pan Bakhaus, página 69). Para el pan *pumpernickel,* así como para aportar textura a otros panes (*véase Vanskapsbrød,* página 160) se emplea centeno cortado (granos de centeno enteros cortados en dos o tres trozos) y granos de trigo cortados, más copos de trigo malteados, granos de centeno cortados malteados y la mezcla Shipton de cinco cereales (una mezcla de copos de trigo malteados, copos de cebada, semillas de girasol, avena y mijo).

Clive me dio un buen consejo indicándome que es casi imposible amasar demasiado una mezcla manualmente, pues los brazos se cansan antes que la masa. Pero si se amasa a máquina, con las varillas para amasar, sugiere que se trabaje a velocidad lenta y el mínimo tiempo posible. E ignore el mito de que si amasa harina integral molida a la piedra, los trozos de salvado romperán los hilos de gluten que intenta desarrollar.

De acuerdo con John Lister de Shipton Mill, ésta es la forma de realizar un pan excelente. La masa, preparada con una pequeña cantidad de levadura en relación con la harina, se deja fermentar durante 16 horas, luego se moldea y deberá levar aproximadamente otra hora antes de hornearla. El resultado es un pan aromatizado, de corteza crujiente y miga agradable. La malta alimenta la levadura y facilita la prolongada fermentación, más que aportar sabor a la masa.

Clive utiliza levadura de panadero fresca, porque no le agrada trabajar con gránulos de levadura secos.

Pan de las dieciséis horas

PARA 2 PANES MEDIANOS

5 g de levadura de panadero fresca
560 ml de agua (*véase* receta)
1/4 de cucharadita de extracto de malta
10 g de grasa blanca dura
1 kg de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
20 g de sal marina fina

2 bandejas para hornear, enharinadas

Desmenuce la harina en un cuenco (Clive utiliza uno de plástico con tapa). Mida el agua. Clive quiere que la masa final alcance los 28 °C, por lo que calcula que la temperatura del agua deberá estar a 56 °C menos que la temperatura de la harina. Si la harina está a temperatura ambiente (alrededor de los 20 °C), la del agua debe estar a 36 °C, justo un poco menos que tibia; si la temperatura es elevada puede ser necesario utilizar agua fría. Vierta el agua en el cuenco y mézclela con la levadura hasta obtener un líquido sin grumos. Agregue el extracto de malta y la grasa blanca y, a continuación, la harina y la sal, y mezcle los ingredientes.

Vuelque sobre la superficie de trabajo y amase a fondo durante unos 10 minutos, hasta que la masa se convierta en manejable, lisa y sedosa. Devuélvala al cuenco y cúbrala con la tapa o una película de plástico. Deje levar la masa 12 horas a temperatura ambiente. Transcurrido dicho tiempo, aplástela para deshincharla, tápela de nuevo y déjela otras 4 horas, como hace Clive, o hasta 8 horas en un lugar frío.

Aplaste de nuevo la masa levada para retirar las burbujas de aire grandes y divídala en dos porciones. Amase cada una 2 minutos; la masa debe «crujir» al amasarla. Tápela con una lámina de plástico y déjela reposar 15 minutos.

Forme rápidamente una bola con cada porción de masa y póngalas sobre las bandejas preparadas. Envuélvalas con bolsas grandes de plástico, hinche las bolsas ligeramente y esconda los extremos bajo las bandejas. Déjelas levar en estos mini invernaderos por espacio de 1 1/2–3 horas, según la temperatura ambiente, hasta que la masa casi haya doblado su tamaño.

Al finalizar este tiempo, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panes, haga unos cortes en las superficies con un cuchillo pequeño afilado (Clive utiliza un cuchillo de sierra de panadero) e introdúzcalos en el horno. Provoque algo de vapor; para ello coloque un cuenco con agua en la base del horno (o vierta el agua en una fuente refractaria caliente dispuesta en la base del horno); el vapor facilita la formación de una corteza fina, crujiente y brillante. Hornee de 35 a 40 minutos o hasta que los panes suenen a hueco al golpear su base con los nudillos de la mano. Déjelos enfriar sobre una rejilla.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 5 días. Una vez enfriado por completo puede congelarse hasta un mes.



Clive entalla una forma de rombo sobre la superficie del pan levado antes de hornearlo.

ÉSTA es una de las recetas por la que Clive Mellum, de Shipton Mill, se siente orgulloso. «Es el pan como lo preparaba mi padre. Se encuentra en las estanterías de los supermercados ingleses con una gran bandera del Reino Unido en su envoltorio. Tiene el mejor sabor, textura y corteza de todos los panes, por lo que estamos orgullosos de que sea nuestro pan nacional.» La primera fermentación de estilo francés le proporciona un sabor profundo y una miga y corteza crujiente similares al pan de Viena. Lleva poco trabajo; esta primera fermentación puede mezclarla, dejarla reposar toda la noche y terminar la masa rápidamente al día siguiente.

Pan favorito de Clive Mellum

PARA 3 PANES MEDIANOS,
O 12 PANECILLOS GRANDES

PRIMERA FERMENTACIÓN:
- 10 g de levadura de panadero fresca
- 560 ml de agua tibia
- 1 kg de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
- 20 g de sal marina fina

PARA TERMINAR:
- 500 g de harina de fuerza orgánica
- 10 g de sal marina fina
- 30 g de levadura de panadero fresca
- 290 ml de agua tibia

varias bandejas para hornear, enharinadas



La masa para el pan favorito de Clive Mellum puede modelarse en forma de bolas, barras o panecillos.

Para la primera fermentación, desmenuce la levadura en un cuenco grande, añada el agua y mezcle hasta obtener un líquido liso (*véase* Pan de las dieciséis horas, página 15, para obtener la información sobre la temperatura del agua). Amalgame con la harina y la sal. Vuelque la mezcla sobre la superficie de trabajo y amase a fondo durante 10 minutos. Devuelva la masa al cuenco, cúbrala con la tapa o una película de plástico y déjela fermentar a temperatura ambiente durante 12 horas.

Al día siguiente, vuelque la masa del cuenco y resérvela. Mezcle la segunda cantidad de harina y sal en el cuenco y practique un agujero en el centro. Desmenuce la levadura en el hueco y mézclela con agua hasta obtener un líquido liso. Vaya incorporando la harina de los extremos del cuenco, seguida por la mezcla levada anterior, para lograr una masa lisa pero no pegajosa. Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos. Cubra la masa con una película de plástico o el cuenco invertido y déjela reposar 15 minutos.

Corte la masa en tres partes iguales y dé a cada una la forma de una bola. Colóquelas sobre las bandejas enharinadas.

Alternativamente, y para obtener barras, forme un rectángulo con cada porción, doble los extremos cortos por encima, pase un rodillo sobre un extremo alargado y coloque las barras sobre las bandejas preparadas con la parte de la juntura hacia abajo.



Amase la masa a fondo durante 10 minutos para proporcionar al pan una buena textura.



Clive practica las 13 entallas tradicionales a la barra levada antes de hornearla.

Para preparar panecillos, divida cada porción de masa en cuatro partes y forme con ellas bolas uniformes. Colóquelas bien espaciadas sobre las bandejas preparadas, enharinando ligeramente las superficies de los panecillos.

Cubra las placas con bolsas grandes de plástico, hínchelas un poco y ciérrelas bien. Deje levar de 35 minutos a 1 hora o hasta que casi hayan doblado su volumen. Clive asegura que un levado ligeramente escaso es beneficioso, puesto que se obtiene un pan mejor horneado que si se dejara levar en exceso.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panes y entállelos rápidamente con un cuchillo de sierra pequeño afilado; las barras londinenses tienen tradicionalmente 13 entallas. Ponga los panes en el horno y vierta un poco de agua en la base del mismo (*véase* Pan de las dieciséis horas, página 15). Hornee de 35 a 40 minutos para los panes, de 20 a 25 minutos para los panecillos, o hasta que adquieran un tono dorado y al golpear la base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 5 días. Una vez enfriado por completo, puede congelarse hasta un mes.

ESTE pan, preparado a partir de un impulsor de masa ácida espeso, tiene el sabor del pan ácido de San Francisco. Clive Mellum ha mantenido vivo su fermento durante 10 años: desecha tanta cantidad como la que utiliza. Sugiere utilizar agua del grifo filtrada y hervida para retirar el sabor a cloro. (Véanse páginas 48-49 para más información sobre los impulsores.)

Pan ácido de Clive Mellum

PARA 1 PAN GRANDE O 2 PEQUEÑOS

IMPULSOR DE MASA ÁCIDA:

200 ml de agua tibia
200 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
harina blanca o de centeno para alimentar

PARA TERMINAR:

250 ml de agua tibia
500 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
10 g de sal marina fina

1 bandeja para hornear, enharinada

Prepare el impulsor: mezcle el agua con la harina hasta obtener una masa densa. Cubra el cuenco con un paño húmedo y deje reposar la mezla a temperatura ambiente hasta que aparezcan unas burbujas pequeñas sobre la superficie; necesitará de 4 a 5 días, o hasta 7 si el tiempo es frío. La masa puede ahora alimentarse: mídala y añádale la misma cantidad de agua tibia, así como 10 g de harina por cada 10 ml de agua. Si la masa no tiene un aspecto vivo y burbujeante, reemplace un poco de la harina blanca por harina de centeno. Aliméntela de esta forma durante 3 días. El impulsor ya puede utilizarse.

Una vez haya logrado un impulsor vivo, éste puede guardarse tapado con una película de plástico a temperatura ambiente. Aliméntelo cada 5 días como mínimo, incluso si no lo utiliza. Si lo alimenta y añade agua cada día, el nivel de levadura aumentará y su acidez disminuirá, en contraposición a si lo alimenta con menor frecuencia, por lo que podrá regular su impulsor variando el esquema de alimentación; si desea obtener un pan bien levado y de sabor suave, alimente el impulsor cada día, pero si quiere un pan de sabor más pronunciado, alimente el impulsor menos veces y deje levar la masa más tiempo.

Cuando desee hornear la preparación, alimente el impulsor dos veces en el transcurso de 12 horas, para que esté más vigoroso.

Mezcle 125 ml del impulsor con las segundas cantidades de agua, harina y sal en un cuenco grande. Mezcle hasta obtener una masa lisa pero no pegajosa. Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante unos 10 minutos. Devuélvala al cuenco y cúbrala con la tapa o película de plástico. Deje levar a temperatura ambiente hasta que la masa haya doblado su volumen. El tiempo depende del vigor de su impulsor, así como de la temperatura ambiente, pero cuente de 2 a 8 horas.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo. Aplástela para suprimir las burbujas de aire grandes y amásela durante 1 minuto. Si prepara dos panes, corte la masa por la mitad. Cubra cada una con una película de plástico y deje reposar 15 minutos.

Modele la masa formando uno o dos panes redondos y póngalos sobre las bandejas preparadas. Envuelva las placas con una bolsa de plástico grande, hínchela ligeramente y cierre los extremos. Deje levar a temperatura ambiente hasta que los panes casi hayan doblado de tamaño, de 2 a un máximo de 6 horas.

Cuando finalice el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panes y entalle rápidamente la superficie con un cuchillo pequeño y afilado; luego póngalos en el horno precalentado. Vierta agua en la base del horno, o vierta agua en una fuente para crear vapor. Hornee hasta que el pan esté dorado y suene a hueco al golpear su base con los nudillos de la mano. Tenga en cuenta un tiempo de 35 a 40 minutos para un pan grande, o 25 a 30 minutos para dos más pequeños. Deje enfriar sobre una rejilla.



Es preferible consumir el pan en el transcurso de 6 días. Una vez enfriado por completo, puede congelarse hasta un mes.

AGRADABLEMENTE sedosa, la harina de girasol es una mezcla aromática de semillas de girasol tostadas y finamente molidas y harina blanca. Es muy popular en Austria, donde se prepara un pan nutritivo y de miga agradable, de sabor único y aroma seductor. Se corta bien y pueden prepararse deliciosos bocadillos y tostadas, así como cubrirse con diferentes preparaciones. Una vez adquirida, utilice la harina de girasol rápidamente debido a que tiene un elevado contenido en semillas y podría enranciarse si se guardara durante demasiado tiempo.

Pan de harina de girasol

PARA 1 PAN GRANDE

700 g de harina de girasol
15 g de sal marina fina
15 g de levadura de panadero fresca*
400 ml de agua tibia

1 molde para pan de 900 g, engrasado

Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande y practique un hueco en el centro. Desmenuce la levadura en una jarra medidora, añada el agua tibia y remueva hasta que los grumos de levadura hayan desaparecido. Vierta la mezcla en el hueco formado en la harina y mézclela gradualmente con ésta hasta obtener una masa lisa, un poco blanda, aunque nunca pegajosa. Si la masa se pega a los dedos o al cuenco, agregue un poco más de harina, siempre de cucharada en cucharada; si quedan grumos secos en el cuenco, o la masa parece seca y dura, incorpore un poco más de agua, de cucharada en cucharada.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos. La masa parecerá muy sedosa, será muy agradable de amasar y, además, sus manos quedarán muy suaves.

Introduzca la masa en el cuenco, cúbrala con un paño húmedo o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico grande. Deje levar a temperatura ambiente hasta que la masa haya doblado su tamaño, de 1 1/2 a 2 horas.

Aplaste la masa para deshacer las bolsas grandes de aire y póngala de nuevo sobre la superficie de trabajo. Amásela durante un minuto. Extiéndala dándole la forma de rectángulo, cuya longitud será igual a la del molde; luego enróllela apretadamente como si formara un brazo de gitano. Introduzca la masa en el molde con la juntura hacia abajo y doble los extremos bajo el rollo para obtener una forma rectangular. Tape y deje levar hasta que doble su tamaño, aproximadamente en 1 hora.

Cuando finalice el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape el pan y hornéelo entre 30-35 minutos, o hasta que adquiera un tono marrón dorado y suene a hueco al golpear su base con los nudillos de la mano. Desmóldelo y déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 5 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



Mezcle poco a poco la harina con la levadura líquida.



La masa adquirirá una textura blanda.



Tras un buen amasado estará más firme.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de levadura seca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal, agregue el agua a continuación y continúe la receta.



El pan de harina de girasol (izquierda) y el pan de girasol y cinco cereales se prepararon con harina de girasol, aromática y nutritiva.

ME GUSTA *realmente esta combinación de ingredientes. Produce un pan lleno de nutrientes y, sin embargo, no es denso ni difícil de masticar. El pan tiene mucho sabor y es muy ligero para preparar bocadillos. Si desea obtener un buen pan para el desayuno, puede añadir una cucharada de miel al líquido mezclado con la levadura. Utilicé la mezcla de cinco cereales de Shipton Mill y harina de girasol.*

Pan de girasol y cinco cereales

PARA 1 PAN GRANDE

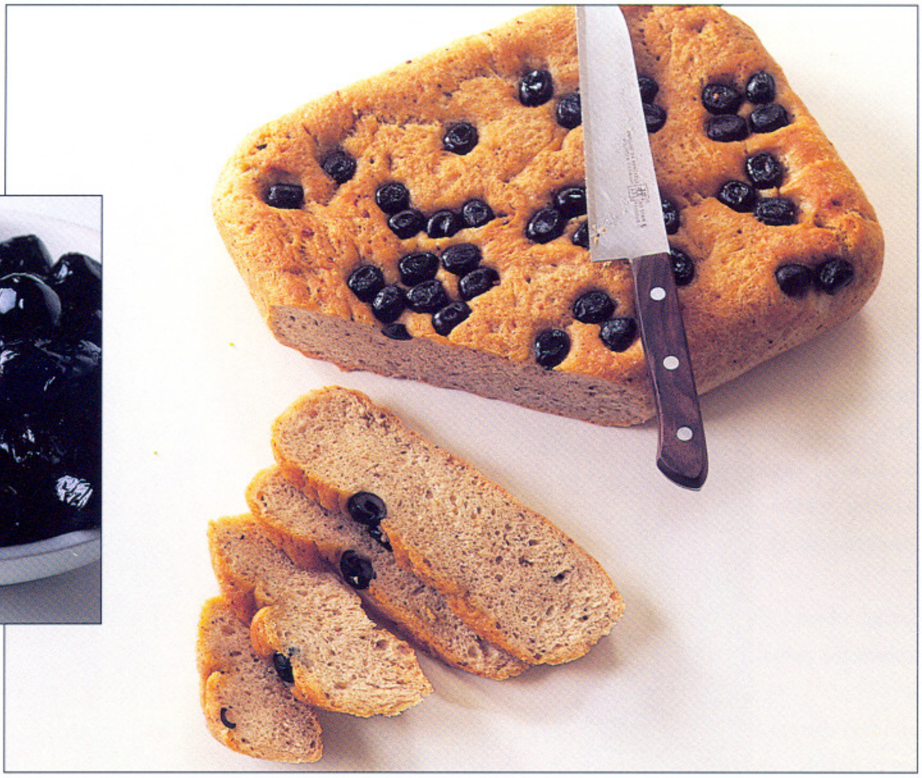
600 g de harina de girasol
100 g de mezcla de cinco cereales
15 g de sal marina fina
15 g de levadura de panadero fresca
400 ml de agua tibia
cinco cereales extra

1 molde para pan de 900 g, engrasado

Prepare la masa como en la receta para el pan de harina de girasol, página anterior, mezclando siempre los cinco cereales con la harina y la sal. Si la masa se pega a los dedos o al cuenco, agregue un poco más de harina. Por otra parte, si la masa parece dura y no se amalgama, vierta un poco más de agua.

Deje levar y modele el pan como en la receta anterior, luego pase el pan por la mezcla de cinco cereales para recubrir su superficie ligeramente. Ponga el pan en el molde y espolvoréelo con más cantidad de mezcla de cinco cereales hasta que quede bien recubierto. Déjelo levar y hornee como antes.

Este pan proporciona unas buenas tostadas.





Unas aceitunas negras jugosas y la mejorana aromatizan este delicioso pan.

PREPARADO *en un molde refractario o fuente para hornear, este pan invertido de unos 5 cm de grosor ofrece una agradable cobertura de aceitunas negras jugosas, mejorana y aceite de oliva. El pan está aromatizado con más mejorana, que es muy fragante y suave. Este pan fácil de preparar es el adecuado para agasajar a sus invitados. Sírvalo caliente acompañado con salami, jamón serrano, pimientos asados y ensaladas, o utilícelo para* bruschetta.

Pan de girasol y aceitunas

PARA 1 PAN GRANDE

150 g de aceitunas negras, deshuesadas
150 ml de aceite de oliva virgen
una tira de cáscara de limón fresca
2 cucharaditas de mejorana fresca picada
700 g de harina de girasol
15 g de sal marina fina
15 g de levadura de panadero fresca*
400 ml de agua tibia

1 fuente para asar, de unos 22 x 30 cm, engrasada con aceite de oliva
1 bandeja grande para hornear

Ponga las aceitunas en un frasco con el aceite de oliva, la cáscara de limón y la mitad de la mejorana. Cierre bien el frasco, agítelo y déjelo reposar entre 3 y 4 horas, o toda la noche si es posible.

Para preparar el pan, ponga la harina, la sal y el resto de la mejorana en un cuenco y mézclelos. Prepare la levadura y la masa como en el pan de harina de girasol de la página 18.

Tire la cáscara de limón y vierta las aceitunas y el aceite aromatizado en el fondo de la fuente para asar aceitada. Distribuya bien la mezcla.

Aplaste la masa levada y vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Extienda la masa con las manos o un rodillo hasta darle una forma rectangular que encaje en la fuente. Coloque con cuidado la masa sobre las aceitunas: éstas se desplazarán aunque intente lo contrario, pero no se preocupe. Extienda la masa con los dedos de forma que cubra toda la fuente. Tape como antes y deje levar a temperatura ambiente mientras precalienta el horno a 220 °C.

Destape el pan y hornéelo durante 20 minutos, o hasta que esté firme y dorado. Inviértalo con cuidado sobre la bandeja para hornear, devuélvalo al horno y prosiga la cocción entre 5 y 10 minutos más para que la corteza de aceitunas quede dorada y un poco crujiente. Deje enfriar sobre una rejilla metálica o sirva directamente del horno.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 48 horas, no es apropiado para congelar.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina, la sal y la mejorana; luego continúe con la receta.

SI ACOSTUMBRA a preparar el pan con harina integral, pruebe con la harina de escanda. Creo que le agradará su sabor que recuerda ligeramente al de los frutos secos. La escanda es un cereal que se ha encontrado en diferentes asentamientos prehistóricos, se cultivaba mucho antes que el trigo y ya era popular entre los romanos, quienes la apreciaban a la hora de preparar un buen pan. Es muy nutritiva, y aunque contiene gluten, algunas personas con alergias alimentarias pueden utilizarla para hornear (consulte con su médico). Aquí se ha mezclado con harina blanca de fuerza y una mezcla de cinco cereales (de copos de trigo malteados, copos de cebada, semillas de girasol, avena y mijo).

Pan de escanda y multicereales

PARA 1 PAN GRANDE

- 250 g de harina blanca de fuerza, no blanqueada artificialmente
- 250 g de harina de escanda, a ser posible molida a la piedra
- 250 g de mezcla de cinco cereales
- 15 g de sal marina fina
- 15 g de levadura de panadero fresca*
- 400 ml de agua tibia
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

1 molde para pan de 900 g, engrasado

Mezcle la harina blanca de fuerza y de escanda con la mezcla de cinco cereales y la sal en un cuenco grande. Haga un agujero en el centro. Desmenuce la levadura y mézclela con un poco de agua en un cuenco pequeño hasta obtener un líquido liso. Viértala en el hueco de la harina mientras agrega el aceite y el resto del agua, y mezcle gradualmente las harinas con el líquido hasta obtener una masa blanda algo pegajosa. No debe pegarse al cuenco ni a los dedos, por lo que debe agregar un poco más de harina si fuese necesario. Si la masa estuviese seca y dura, añada un poco más de agua.

Vuelque la masa sobre la mesa enharinada y amásela durante 10 minutos. Devuelva la masa al cuenco y cúbrala con un paño húmedo, o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico y ciérrela. Deje levar a temperatura ambiente hasta que la masa doble de tamaño, durante 2 horas.

Aplaste la masa levada con los nudillos para deshincharla y vuélquela sobre la superficie de trabajo. Extiéndala dándole la forma de un rectángulo que tendrá la misma longitud que el molde. Enróllela muy apretada como si se tratara de un brazo de gitano y póngala en el molde preparado, con la juntura hacia abajo y escondiendo los extremos por debajo para obtener una forma lisa. Cubra y deje levar durante unas 2 horas, hasta que haya doblado su tamaño.

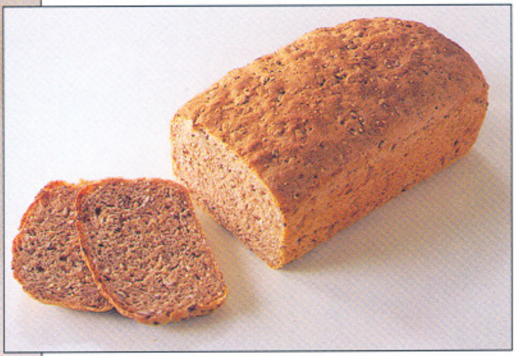
Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape el pan y hornéelo en el horno precalentado durante unos 35 minutos o hasta que adquiera un color marrón dorado y suene a hueco al desmoldarlo y golpear la base con los nudillos de la mano. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 3 días; tostado queda excelente. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de levadura seca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con las harinas, la sal y la mezcla de cereales y continúe con la receta.





La mezcla de harinas, cereales y semillas transforma este pan en algo especial.

WESTMILL'S EN BISHOP, STORTFORD, HERTFORDSHIRE, es el origen de la harina Allinson, cuya cifra de ventas quintuplica la de su más cercano competidor. El apellido Allinson se remonta a 1895, fecha en que el doctor Thomas Allinson abrió su primer molino de harina en Castleford. En aquella época, la harina blanca constituía la norma, pues el salvado se consideraba dañino; se pensaba que los panes preparados con harina cien por cien integral eran para maniáticos o personas que debían seguir una dieta especial.

Gigantes molineros



Los granos de trigo pasan por cuatro diferentes molinos de cilindros para molerlos más finos. Después se tamizan y se pasan por cedazos.

Thomas Allinson quería educar a la población acerca del pan y la harina; aseguraba que la harina blanca producida por los molinos a rodillo no era tan nutritiva como la obtenida a partir del cereal completo. Estaba tan convencido que incluso compró molinos de trigo y produjo harina de trigo integral molida a la piedra que consideraba fundamental para disfrutar de una buena salud. Escribió lo siguiente: «El pan integral es necesario en todas las clases sociales. Los ricos deben comerlo con el fin de sustituir parte de sus alimentos y bebidas superfluas; los pobres deben comerlo pues no tendrán necesidad de comprar carne y otros ingredientes caros de la dieta. Si pudiera aprobarse una ley que prohibiese la separación del salvado en la harina fina, ésta contribuiría en gran medida a la salud y bienestar de nuestra nación, reduciendo las facturas de taberneros, estanqueros, médicos, dentistas, farmacéuticos y otros».

Mi madre, que sobrepasa los 80, asegura que las opiniones radicales de Thomas Allinson convencieron a sus padres y decidieron que sólo comerían pan preparado con harinas Allinson. A la familia se la consideró, por decirlo amablemente, algo extravagante.

En la actualidad, la selección de las harinas Allinson tiene como protagonista a la harina de fuerza; la segunda opción más popular es la harina blanda, que incluye granos de cebada y trigo para aportar textura al pan blanco; la harina integral orgánica cien por cien molida a la piedra; la harina de trigo duro morena, enriquecida con copos de trigo malteados; más cuatro tipos de harina Tiger para *chapatti*, como la blanca de elevada extracción, la media, marrón y cien por cien integral (todas enriquecidas con vitaminas). Allinson fabrica la levadura *Easy-Bake yeast,* un polvo fino presentado en sobres que se mezcla directamente con la harina (no necesita disolverse primero en agua caliente) y que facilita la vida al panadero doméstico.

Gulam Uddin, su director de márketing, nos explicó que era fácil entender por qué se preparaban cada vez más panes caseros: «Mientras que las ventas de harina común descienden un 11 %, las ventas de harina para pan tienen un aumento de un 14 % anual. Nuestras investigaciones apuntan a que la elaboración del pan en el hogar se aprecia como una actividad familiar. Es muy popular entre los niños, y nosotros ofrecemos harina de calidad para los panaderos concienciados». Pronto dispondrán de una gama completa de harinas orgánicas. Para potenciar la lealtad de sus clientes y que las familias contemplen la posibilidad de elaborar su propio pan, Allinson ha creado un club para resolver problemas y proporcionar recetas.

El molino compra el mejor trigo, sobre todo las variedades Rialto, Mercia y Herewood, con un 12 % de proteínas. Antes de aceptar una partida, se comprueba minuciosamente que no lleve residuos de pesticidas, se establece su contenido proteico y grado de humedad, se inspeccionan los defectos y se clasifica. «Necesitamos un producto de mucha calidad, ya que no se puede preparar un buen pan con una harina sencilla.» Caroline Brown, técnica molinera, nos indicó que se elabora un pan manual a partir de cada tanda de harina molida para establecer un control de calidad práctico.

Así es como se muele a gran escala: cada hora se limpian siete toneladas de trigo, se muelen, y, a continuación, se tamizan a través de molinos de cilindros informatizados, tamices y cedazos hasta obtener 6.500 sacos de harina. Las harinas se venden luego en supermercados y establecimientos especializados en productos dietéticos.

ESTE *pan es sencillo, está basado en la variedad italiana* pugliese. *Presenta una textura abierta y mucho sabor. Obtuve los mejores resultados con la harina de trigo blando de Allinson (harina de fuerza, no blanqueada artificialmente y mezclada con granos de cebada y trigo) y un aceite de oliva aromático de acidez baja.*

Rosca italiana

PARA 1 PAN GRANDE

1 kg de harina de fuerza no blanqueada artificialmente, con granos de trigo y cebada
15 g de sal marina fina
20 g de levadura de panadero fresca*
unos 600 ml de agua tibia
100 ml de aceite de oliva extra virgen

1 bandeja grande para hornear, enharinada

Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande y haga un hueco en el centro. Desmenuce la levadura en un cuenco pequeño y mézclela con unas 4 cucharadas de agua hasta obtener un líquido sin grumos. Vierta esta mezcla en el hueco practicado en la harina e incorpore casi todo el resto del agua. Mezcle rápidamente la harina con el líquido, añada el aceite y continúe mezclando hasta que la masa se cohesione. Agregue gradualmente el resto del agua si fuese necesario (es difícil predecir cuánta agua necesitará, pues las propiedades de las harinas varían). La masa debe quedar ligeramente blanda, pero debe mantener la forma y no pegarse a los dedos ni a las paredes del cuenco.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo algo enharinada y amásela durante 10 minutos. La masa deberá ser muy elástica y presentar una textura sedosa. Incorpore de nuevo la masa al cuenco aceitado y cúbrala con un paño húmedo, o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico grande y ciérrela. Deje que leve a temperatura ambiente, de fría a normal, preferentemente en una cocina caliente, de 2 a 3 horas o hasta que haya doblado su tamaño.

Vierta la masa sobre la superficie de trabajo enharinada. No la aplaste ni amase. Manejándola lo más suavemente posible, déle forma de salchicha de unos 55 cm de longitud. Una los extremos hasta formar una rosca, no se preocupe si no presenta una forma regular. Traslade la rosca a la bandeja preparada y tápela como antes con un paño húmedo o una bolsa de plástico grande. Deje levar durante 1 hora o hasta que casi haya doblado de tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 230 °C.

Destape el pan y enharínelo ligeramente. Hornee durante 10 minutos. Reduzca la temperatura del horno a 190 °C y hornee durante otros 20 minutos, o hasta que el pan suene a hueco al golpear la base con los nudillos de la mano. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 2 días. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 10 g (aproximadamente, 1 1/2 sobres de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Añada la levadura seca a la harina junto con la sal y prosiga con la receta.



Mezcle la harina con el líquido e incorpore el aceite de oliva a medida que trabaja.



Una suavemente los extremos de la masa hasta formar una rosca.



UNA GRAN PARTE DE LA DIETA de los colonos norteamericanos se basaba en los pastelillos Jonny Cakes preparados con harina de maíz de grano grueso. Estos pastelillos eran fáciles de transportar. En la actualidad, ya no constituyen el pan diario de los norteamericanos, pero el maíz orgánico molido es muy apreciado entre los mejores panaderos de Nueva Inglaterra.

Lo mejor de Boston: primera parte

Rene Becker (inferior) dice: «Considero que los panes son como mis hijos, ¡todos son tan diferentes!». En la panadería Hi-Rise, los panes se hornean en un gran horno. En la tienda (extremo inferior), se puede disfrutar de deliciosos panes, bollos y panecillos durante todo el día.







El molino de Gray Grist

El molino de Gray Grist se encuentra justo en la frontera de Westport, Massachusetts, y Adamsville, Rhode Island. En este molino se ha trabajado sin interrupción desde 1675: es el más antiguo de Estados Unidos. El actual molinero es Tim McTague.

Tim comenzó a trabajar en el molino hace 17 años. Tras mucho insistir persuadió a John Hart, el semirretirado propietario del molino, para que le enseñara el oficio. Dice que sólo fueron necesarios tres meses de comparecencias diarias ante Hart, un yanqui verdadero, para que éste empezara a hablarle y Tim pudiera intuir el funcionamiento del molino. Tim, cautivado por el viejo molino, y como último eslabón en sus 300 años de historia, puso a su servicio alma y cuerpo. Tiene, en la actualidad, un buen número de clientes fervientes, como Jeff Paige (*véase* página 129) y Rene Becker (inferior).

Tim muele a la piedra maíz orgánico, trigo y centeno. Prepara harina de maíz a partir del maíz de White Cap Flint, Rhode Island, que procede del maíz cultivado por los indios *narragansett*. El molino alberga dos juegos de piedras: uno de tracción animal, y otro, de 200 años de antigüedad, para harina de pan. El agua de la alberca ya no acciona las piedras, y Tim emplea en su lugar un viejo motor de tractor.

Rene Becker

Rene Becker es un panadero con linaje: «Mi abuela materna era polaca y panadera en Detroit, y aunque cuando yo nací había cesado en sus actividades, siempre había buen pan en casa». Rene empezó a trabajar en el ramo por cuenta propia durante los dos últimos años de carrera. «Deseaba ser periodista, pero el pan es un rompecabezas fascinante –porque aunque se prepara con cuatro ingredientes, el resultado final varía–. Así, cuando me di cuenta de que la gente pagaría por un pan artesano, dejé de escribir y solicité un préstamo.» Pasó un año probando recetas y, hace casi cuatro, abrió la panadería Hi-Rise en Cambridge, Massachusetts.

Su pan ha sido nombrado «el mejor de Boston» y goza de una reputación nacional. Julia Child, la célebre escritora culinaria, es una cliente asidua y Carol Field aparece por la tienda cuando se encuentra en la ciudad. «Tengo que agradecérselo a Julia, en cierta medida», me indica Rene, «aprendí a preparar *baguettes* con su receta de *Mastering the Art of French Cooking.*» Rene ha conseguido su objetivo: preparar cosas sencillas, hacerlas bien y de forma inconfundible; sus masas fermentan lentamente, y el pan posee todo el sabor de los cereales. «Todos los granos de trigo enteros, centeno y maíz orgánicos proceden de Linley Mills, Carolina del Norte, y se muelen especialmente para mí en el molino Gray Grist, por lo que ofrecen un sabor y textura únicos.»

La panadería es un teatro en directo: los clientes pueden contemplar y oler el proceso de la fabricación del pan. Unos sacos de harina italiana se amontonan en la entrada. La masa se mezcla en pequeñas tandas y leva en cestas situadas sobre una mesa tras las jarras de café. En el momento de hornear, los panes se desmoldan, entallan e introducen en el horno sobre un tapiz en movimiento. Más tarde, el panadero vacía el horno tan rápidamente como lo llenó, empujando con una pala los panes calientes y crujientes dentro de grandes cestos tejidos de madera, prestos a llenar los estantes. Pero no hay nada romántico acerca de ello, es un trabajo duro. «Empleo a gente que no sabe nada del oficio, pero que siente pasión por el pan.»



La panadería Hi-Rise prepara una sopa con panecillos que es muy popular entre sus clientes como almuerzo. Para los panecillos de maíz (los redondos del cesto), corte la masa, para el Pan de maíz, del tamaño de las pelotas de golf, déles forma uniforme y déjelas levar. Glaséelas y hornéelas entre 15 y 20 minutos.

RENE BECKER *tiene el mejor pan de maíz que he probado; es un pan levado elaborado con harina de maíz recién molida –con no más de dos semanas–, y granos de maíz frescos que le imprimen sabor. Como siempre, la calidad de los ingredientes marca la diferencia: el aceite de maíz se presiona en frío, y los granos de maíz se extraen de la mazorca a finales de agosto o septiembre. Este pan queda muy bien si se prepara en una mezcladora eléctrica, aunque también puede hacerse a mano. Tal vez necesite un poco más o menos de harina, depende de su fuerza.*

Pan de maíz

PARA 3 PANES MEDIANOS

30 g de levadura de panadero fresca*
200 ml de agua tibia (40 °C)
200 ml de agua fría (16 °C)
2 huevos grandes, ligeramente batidos
80 g de miel líquida
2 cucharadas de aceite de maíz
unos 850 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
175 g de harina de maíz finamente molida
150 g de maíz en grano fresco, de la mazorca
4 cucharaditas de sal marina fina
1 clara de huevo, ligeramente batida, con 2 cucharaditas de agua, para glasear

3 moldes para pan de 450 g, bien engrasados

Desmenuce la levadura en el cuenco de la batidora-mezcladora eléctrica. Agregue el agua caliente y remueva hasta que se haya desleído; deje reposar un minuto. Vierta el agua fría, el huevo, la miel y el aceite y mezcle bien. Incorpore la harina de maíz y los granos, y mezcle a velocidad lenta por espacio de 4 minutos (o mezcle a mano durante 5 minutos). Deje reposar la masa destapada 10 minutos.

Agregue la sal. Mezcle a velocidad lenta durante 4 minutos (5 minutos a mano), luego, durante 1 minuto a velocidad media (2 minutos a mano). La masa debe estar firme aunque todavía un poco pegajosa debido a los granos de maíz; no debe estar húmeda. Cúbrala con la tapa del cuenco o con una película de plástico y déjela levar en un lugar caliente al abrigo de las corrientes de aire hasta que haya doblado de tamaño, aproximadamente durante 1 1/2 horas.

Aplaste la masa levada y vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Divídala en tres porciones iguales. Forme un rectángulo con cada una y, luego, extiéndalas dándoles un tamaño algo mayor que el de los moldes preparados. Ponga la masa en los moldes, envuélvalos con una bolsa grande de plástico, hínchela un poco, cierre muy bien la bolsa y deje levar como antes, hasta que los panes casi hayan triplicado su tamaño, aproximadamente durante 1 1/2 horas.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 190 °C.

Destape los panes y pase sobre ellos un pincel con la clara de huevo, hornéelos a continuación por espacio de 40 minutos, o hasta que estén dorados y, una vez desmoldados, suenen a hueco al golpear sus bases con los nudillos de la mano. Vuélquelos y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible degustar el pan en el transcurso de 4 días. Una vez completamente frío puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con los ingredientes secos en el cuenco mezclador, luego incorpore los ingredientes líquidos y continúe la receta.

SEGÚN Rene Becker «la clave de este pan es un buen cereal y melaza sin azufre». Este pan local, que adquiere su forma de la lata de café con que tradicionalmente se cuece al vapor, se degustaba con judías horneadas y salchichas de Fráncfort los viernes por la noche. La deliciosa receta de Rene me ha convencido. En vez de las uvas pasas tradicionales, utiliza arándanos secos ácidos. «Descubrí que eran la principal exportación de Plymouth. Los nativos americanos los secaban por toneladas. La melaza y la harina de centeno aportan al pan autenticidad: era lo que los primeros bostonianos tenían más a mano.»

Si puede encontrar latas grandes de café, éstas son las ideales. He constatado que los moldes para pasteles de fondo desmontable de 11 cm de diámetro y las latas para pasteles de frutas pequeñas son ideales si se les adhiere un collar de papel de aluminio grueso doblado y untado con mantequilla de unos 10 cm de altura, que se asegura con un clip.

Pan moreno de Boston

PARA 2 PANES MEDIANOS

180 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
225 g de harina de centeno
160 g de harina integral
110 de harina de maíz
50 g de harina de avena (o copos de avena finamente molidos en la picadora eléctrica)
1 1/2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharada de bicarbonato sódico
1 cucharadita de sal marina fina
220 g de melaza o melaza negra
900 ml de leche tibia
110 g de arándanos americanos secos (o uvas pasas o arándanos rojos secos)

2 latas de café limpias untadas con mantequilla de unos 11 cm de diámetro y 17 cm de altura

Precaliente el horno a 150 °C.

Mezcle a fondo todos los ingredientes secos en un cuenco. Haga un hueco en el centro. Mezcle la melaza con la leche hasta que estén bien amalgamadas. Remueva los ingredientes secos con la leche suficiente hasta obtener una pasta espesa con una cuchara de madera. Incorpore batiendo el resto de la leche hasta conseguir una masa espesa. Por último, agregue los arándanos y distribúyalos uniformemente con una cuchara metálica grande.

Introduzca la masa a cucharadas en los moldes preparados, hasta alcanzar tres tercios de su altura. Hornee aproximadamente durante 1 1/2 horas, o hasta que al insertar un pincho en el centro salga limpio. Deje enfriar unos 5 minutos, luego retire con cuidado los panes de los moldes todavía calientes. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 3 días. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



LOS GRANOS de trigo enteros se remojan hasta que casi germinan, luego se mezclan con harina integral de grano grueso y un impulsor de masa ácida para obtener un pan texturado y muy sabroso. Rene Becker me explica: «Utilizamos un impulsor muy potente que tiene la consistencia de una papilla o una sopa muy densa. Saber el punto en que el impulsor se encuentra en su momento más potente es la clave para preparar cualquier pan ácido. Si no dispone de un impulsor que emplee regularmente, o que refresca con periodicidad, se puede sustituir por 5 g de levadura de panadero fresca desleída en 125 ml de agua a 40 °C».

Pan Huron

PARA 2 PANES GRANDES O 3 MEDIANOS

130 g de granos de trigo enteros

PRIMERA FERMENTACIÓN:

320 ml de agua fría, preferiblemente mineral (16 °C)
30 g de impulsor de masa ácida, espeso (*véase* página 49)
230 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente

MASA:

300 ml de agua fría, preferentemente mineral (16 °C)
400 g de harina de fuerza integral orgánica
unos 450 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
4 cucharaditas de sal marina fina

2 bandejas para hornear, o 2 moldes para pan de 900 g, bien engrasados

Remoje las bayas de trigo enteras en agua fría durante 24 horas, escúrralas y póngalas en una jarra grande. Cubra ésta con una muselina y déjelas reposar a temperatura ambiente un día como mínimo. Tendrán más sabor si germinan ligeramente, para ello precisará de 2-3 días. Muela los granos en la picadora eléctrica tan fina o gruesamente como desee.

Prepare la primera fermentación 13 horas antes de mezclar la masa: mezcle a fondo el agua y el impulsor de masa ácida (o mezcla de levadura) en un cuenco mediano. Tape con un plástico y deje reposar a temperatura ambiente.

Para preparar la masa, ponga la primera fermentación en el cuenco de la batidora-mezcladora eléctrica, o en un cuenco mezclador grande. Vierta el agua en el cuenco de la primera fermentación y disuelva todos los restos depositados en las paredes, y a continuación añádalos al otro cuenco. Incorpore los aromatizantes y los granos de trigo y mezcle a velocidad lenta durante 4 minutos (o a mano durante 5) hasta obtener una masa firme pero no dura. Déjela reposar 15 minutos.

Agregue la sal y mezcle durante 4 minutos a velocidad lenta (o 5 minutos a mano), luego durante 1 minuto a velocidad media (3 minutos a mano). Si fuese necesario, vuelque la masa en un cuenco grande. Tápela con un plástico o póngala en una bolsa grande de ese mismo material. Deje levar a temperatura ambiente de 3 a 4 horas, o hasta que doble de tamaño; esto dependerá del vigor del impulsor y de la temperatura ambiente.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y divídala en dos o tres partes. Modele cada una formando un pan redondo u ovalado y colóquelas en cestas recubiertas con paños enharinados, extendidos o doblados. También puede modelarlos y colocarlos en los moldes preparados. Tápelos con un paño o una película de plástico y déjelos levar como antes, hasta que hayan ligeramente doblado su tamaño, durante 2-3 horas.

Al finalizar el levado, precaliente el horno a 230 °C. Si usa bandejas para hornear, introduzca antes éstas en el horno para que se calienten.

Si los panes han levado sobre paños enharinados, vuélquelos sobre las bandejas calientes. Utilice una cuchilla para entallar las superficies de los panes formando un dibujo sencillo. Hornee durante 35-40 minutos si se trata de panes pequeños, o 40-50 minutos si son grandes; deberá rociar los panes con agua cada 5 minutos durante los primeros 15 minutos del horneado. El pan estará cocido si su corteza es dura y al golpear su base con los nudillos de la mano suena a hueco. Déjelos enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible dejar reposar el pan un mínimo de 12 horas antes de consumirlo. Puede guardarse hasta 5 días. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



El pan moreno de Boston (izquierda) es el acompañamiento clásico de las judías horneadas, se cuece al vapor o se hornea en una lata grande de café. El pan Huron (derecha) adquiere su delicioso sabor y textura gracias a un impulsor de masa ácida y a los granos de trigo germinados.



La textura granulosa del pan de avena (sobre la rejilla) es perfecta para acompañar sopas. El pan de avena y guindas (sobre la tabla) es delicioso con queso o carnes frías.

SOY una fan del catálogo de harinas de King Arthur Flour, que contiene muchas «joyas» para el panadero doméstico. Tiene ingredientes difíciles de encontrar, utensilios raros y cosas de las que uno no ha oído hablar, además de una excelente gama de ingredientes básicos, como harina de avena de calidad.

Utilizo una harina de avena orgánica molida a la piedra, más harina de fuerza orgánica en esta receta sencilla preparada con levadura de panadero fresca. Deguste este pan con una sopa o acompáñelo con mantequilla y miel.

Pan de avena

PARA 1 PAN MEDIANO

10 g de levadura de panadero fresca
400 ml de agua tibia
250 g de harina de avena de molienda media
unos 250 g de harina de fuerza,
no blanqueada artificialmente
10 g de sal marina fina
harina de avena extra para espolvorear

1 bandeja para hornear, enharinada

Desmenuce la harina en un cuenco mezclador grande. Añada el agua y mezcle con las manos hasta obtener un líquido sin grumos. Incorpore la harina de avena y mezcle rápidamente hasta lograr una masa fina libre de grumos. Tape el cuenco con una película de plástico y deje reposar a temperatura ambiente durante unas 4 horas; la mezcla debe presentar un aspecto espeso y esponjoso.

Incorpore a la masa la harina de fuerza y la sal para conseguir una masa blanda y ligeramente pegajosa; parecerá más viscosa que una masa de harina blanca. Si la masa se pega a las manos o al cuenco, agregue un poco más de harina. Si quedan grumos secos en el cuenco, o la masa parece dura y seca, incorpore un poco más de agua.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos. Tápela con un paño húmedo, un cuenco invertido o una lámina de película de plástico y déjela levar durante 15 minutos.

Modele la masa con la forma de un pan ovalado de unos 23 cm de longitud y póngalo sobre la bandeja preparada. Envuelva ésta con una bolsa de plástico grande o un paño húmedo. Deje levar hasta que casi haya doblado de tamaño, de 1 a 2 horas.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Espolvoree la superficie del pan con harina de avena. Luego, entalle la superficie con unas tijeras; haga un dibujo en zigzag. Hornee el pan durante unos 35 minutos o hasta que adquiera un color marrón dorado claro y, al golpear la base con los nudillos de la mano, suene a hueco.

Es preferible degustar el pan en el transcurso de 3 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

VARIANTE: *Pan de avena y guindas*

Este pan es excelente con queso y jamón frío. Prepare la masa tal como se indica en *Pan de avena*, añadiéndole 75 g de guindas secas con la sal. Amase y deje reposar la masa, luego modélela formando una bola y déjela levar. Espolvoree la superficie con un poco de harina de avena y entállela con un cuchillo afilado. Hornee, tal como se indica, durante 30-35 minutos.



esmenuce la harina de panadero fresca
ı un cuenco, luego añada el agua.



/lezcle rápidamente la harina de avena
.on la mezcla de levadura. Deje reposar
a mezcla hasta que esté esponjosa.



Incorpore, sin dejar de remover, la harina y la sal. La masa quedará blanda y un poco pegajosa.



Corte la superficie del pan con unas tijeras, haga un dibujo en zigzag y luego hornéelo.



Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo.



Una vez modelado y levado, espolvoree ligeramente el pan con harina de avena.

AUNQUE LOS ROMANOS introdujeron el molino de agua en el Reino Unido, la primera noticia escrita de un molino de viento se remonta a 1191. Durante la Edad Media, existían más de 10.000 molinos de viento sólo en Inglaterra.

Lo mejor de Boston: segunda parte

El molino Maud Foster fue construido en 1819. Está situado al lado del Drain, cerca del centro de Boston, en Lincolnshire. El molino tomó el nombre de una terrateniente local de mediados del siglo XVI, una mujer que adquirió cierta relevancia local. En la época en que poseía dichas tierras, el Drain las atravesaba, por lo que ha continuado llevando el nombre de Maud Foster Drain hasta nuestros días.

Si dispone de ánimo, puede subir los siete pisos del molino y observar cómo funciona. Muele cinco toneladas de trigo orgánico local por semana, y las harinas que produce se venden en su propia tienda y se emplean para preparar panes y pasteles que se degustan en su sala de té. Sus harinas también se venden en pequeñas panaderías, restaurantes y tiendas especializadas de la zona.



El molino Maud Foster de Boston, Lincolnshire, está al lado del Drain, el canal que proporciona un sistema de drenaje cuando las llanuras se inundan.



Mi harina favorita del molino de viento de Maud Foster es la de cuatro cereales orgánicos molida a la piedra. Es gruesa, pues está formada por una mezcla de harinas de trigo y centeno con cebada malteada y copos de avena que proporciona un pan texturado delicioso. Aquí, he reunido la harina, sal y la mezcla de levadura con leche agria para realzar el sabor y la actuación de la cebada, ya que ésta sube mejor en un contexto ácido. Antaño, la leche agria desempeñaba un papel protagonista en el horneado diario. En la actualidad y debido a la tecnología que rige las granjas y sus rápidas entregas, se necesita mucho tiempo para convertir la leche natural en agria; pero el proceso puede acelerarse si añadimos una cucharadita de zumo de limón o vinagre de vino blanco a la leche caliente, que deberá reposar aproximadamente una hora. También puede usar en esta receta harina integral gruesamente molida.

Pan del molino de viento

PARA 1 PAN MEDIANO

500 g de harina orgánica de cuatro cereales, molida a la piedra
10 g de sal marina fina
10 g de levadura de panadero fresca*
unos 300 ml de leche agria, tibia

1 bandeja para hornear, enharinada

Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande y haga un hueco en el centro. Desmenuce la levadura en un cuenco pequeño, agregue la mitad de la leche y remueva hasta obtener un líquido homogéneo. Viértalo en el hueco de la harina y añada el resto de leche. Mezcle la harina con la leche para lograr una masa blanda ligeramente pegajosa; es importante que ésta no quede dura o sólida en este punto, por tanto, deberá agregar más leche si fuese necesario. La masa quedará más firme a medida que la amase, por lo que no debe preocuparse si le parece más húmeda que la usual.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos; debe sentirla firme y fácil de amasar; además, tampoco estará húmeda ni pegajosa. Si ha añadido demasiado líquido y la masa está pegajosa, incorpore un poco más de harina. Coloque de nuevo la masa en el cuenco, tápela con un paño húmedo y déjela levar a temperatura entre normal y caliente en la cocina, de 1 a 1 1/2 horas, hasta que haya doblado su tamaño.

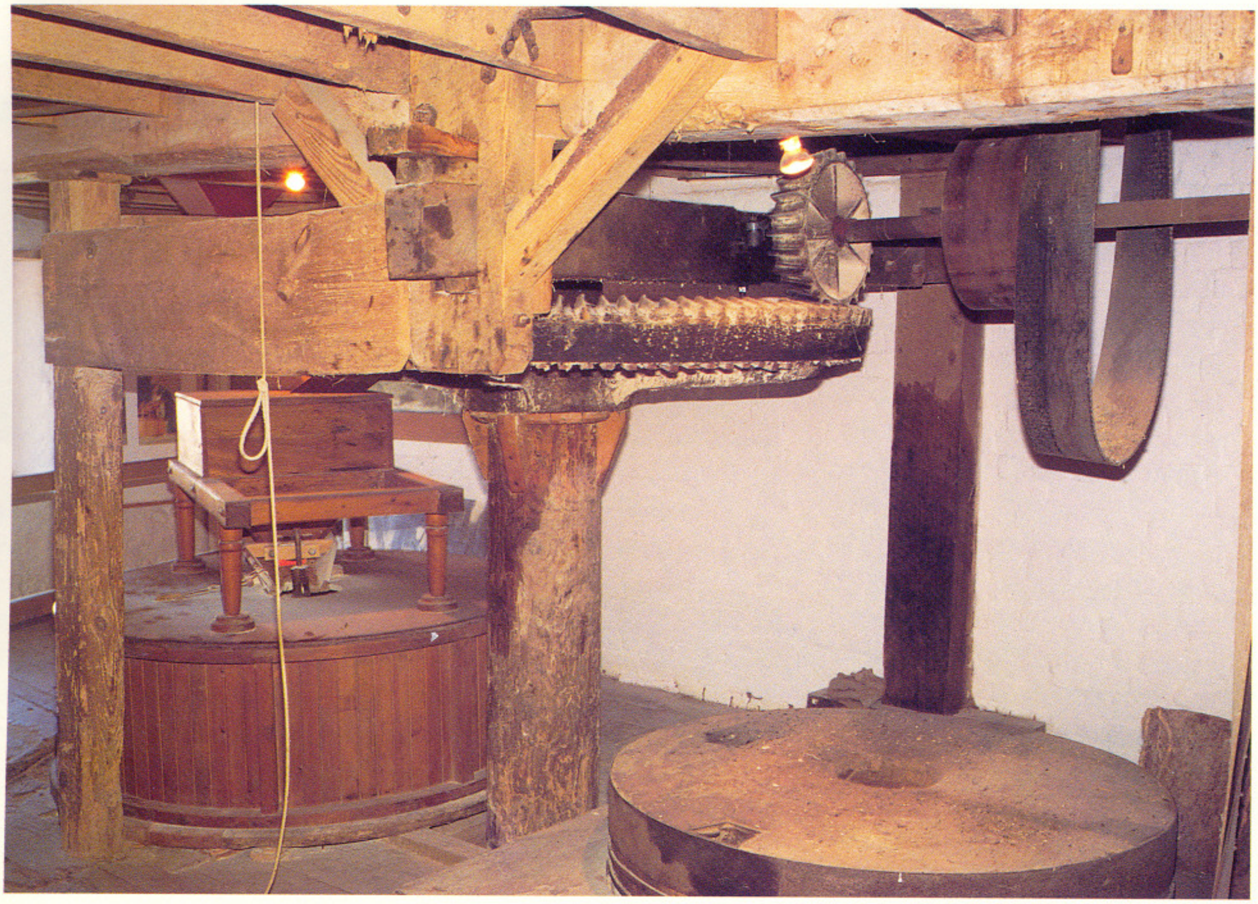
Aplaste la masa levada para deshincharla y vuélquela sobre la superficie de trabajo. Déle forma de pan redondo. Colóquela sobre la bandeja de hornear preparada y cúbrala holgadamente con un paño húmedo o envuélvala con una bolsa de plástico grande. Deje levar como antes de 1 a 1 1/2 horas o hasta que haya doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape el pan y entalle una cruz en la superficie. Hornee durante unos 30 minutos hasta que el pan adquiera un tono marrón dorado y su base suene a hueca al golpearla con los nudillos de la mano. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 5 g (alrededor de 2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en vez de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal, incorpore la leche y continúe con la receta.









Desna Greenhow muele únicamente una clase de harina en su molino de agua restaurado con gusto exquisito. Se trata de harina orgánica integral molida a la piedra, y lo hace ella sola.

DESNA GREENHOW está orgullosa de su molino de Otterton, situado cerca de Budleigh Salterton, en East Devon. «Es uno de los casi 500 molinos de cereales mencionados en el registro de Domesday, compilado poco después de la conquista normanda. Su maquinaria accionada por el río Otter ha funcionado desde entonces, excepto durante 20 años en las décadas de los cincuenta y sesenta del siglo XX en que se estropeó.»



El molino posee una historia fascinante. Desna ha seguido sus 1.000 años. «Guillermo I donó a los abates de Saint Michel, en Normandía, Otterton y sus tierras; se conocen los detalles de cómo funcionaba el priorato. Los monjes donaban semanalmente el valor de 16 chelines en pan para los pobres que acudían. El pan debería estar hecho de harina molida en el molino y cocido en los hornos del priorato.» En 1260, el prior Geoffrey Legat escribió que como prior tenía unos derechos sobre cada una de las capturas realizadas en el estuario del Otter, a cambio de 12 peniques, y que debía entregar un pan a cada marinero y dos al patrón del barco que lo había capturado. Durante la Disolución de 1539, Enrique VIII concedió Otterton a Richard Duke, uno de sus clérigos. Pero aunque la pesca declinó, el molino floreció.

Un molino de agua de mil años





Cerca del molino se encuentra la panadería Barn, en la que Lydia Greenaway (superior) y Brenda Davis hornean unos 100 panes diarios. Es posible saborear sus famosos pasteles en el salón de té.

El molino aparece de nuevo en los registros con motivo de la venta de la propiedad a la familia Rolle, en 1785. A mediados del siglo pasado, el molinero John Uglow disfrutaba de cierta relevancia social. Su harina se transportaba en barcos hasta Plymouth. Pero los molinos de cilindro afectarían pronto al sistema de vida de los pequeños molineros, y a finales de los años cincuenta Otterton fue declarado poco rentable y se le dejó morir en paz.

Desna y George Polson, juez de profesión, rescataron el molino, en 1977, y llevaron a cabo una restauración con la ayuda de un mecánico de molinos experimentado. Las dos ruedas hidráulicas de tres metros de diámetro fueron construidas en Exeter, hace 150 años. Las partes más antiguas de la maquinaria tienen 200 años, y las piedras son las mismas que se utilizaban cuando el molino cerró en 1959.

En la actualidad, el molino ya no descansa en paz. Es un lugar ruidoso y lleno de vida gracias al rumor del agua, al ruido de las palas de madera de la rueda hidráulica, al ritmo de la maquinaria de hierro forjado y al batido del gran par de piedras de sílice del molino. Desna nos explica: «Es fascinante trabajar con una fuente de energía natural. Un molino accionado por agua constituye una profesión fascinante». El calibre de la harina se regula de dos formas: o bien se eleva y baja la piedra superior para alterar el impacto entre las piedras, o se utilizan saetines o canales angostos que controlen la velocidad del agua. Cuanto mayor es la velocidad del agua, las piedras trabajan con mayor rapidez y producen una harina más fina. La velocidad de la producción se controla por la proporción de cereal que cae sobre las piedras.

Desna sólo muele trigo orgánico cultivado en West Country y solamente prepara harina integral. Antepone la calidad a la variedad de trigo, busca trigo con un contenido proteico del 12 % y bajo en humedad, para evitar que se pegue entre las piedras. «No existen manuales para estos molinos. Conseguí la ayuda de dos molineros que trabajaron aquí hace años.»

Junto al molino hay una panadería abierta siete días a la semana. Los panes y pasteles se venden en la tienda y restaurante del molino y en establecimientos especializados en productos naturales, en Exeter. Muchos panaderos caseros viajan desde todo el país para aprovisionarse de harina. Ahora utilizo su harina para mis panes integrales, pues posee un sabor muy profundo, sin amargar; además, su textura ligeramente granulosa es fácil de trabajar. Desna tiene sus propias ideas sobre la forma de trabajar la harina integral: «Debe estar recién molida al igual que la pimienta y el café, así que debe comprarse a medida que se precisa, pues la harina integral vieja presenta un sabor rancio y amargo. Maneje la masa suavemente. Mezcle sólo hasta que la masa se separe de las paredes del cuenco; amásela lo menos posible».



La harina integral orgánica molida a la piedra del molino de Otterton proporciona a este pan un sabor delicioso que recuerda al de los frutos secos.

CUANDO *Rosemary Rowson del Women's Institute* (véase también *página 84) prepara un pan de Devon integral utiliza harina orgánica integral molida a la piedra del molino de Otterton y levadura fresca de panadero, «porque con buenos ingredientes se puede saborear la diferencia». Su familia aprecia el sabor a frutos secos de su pan cien por cien integral, pero si desea obtener un resultado más ligero, sugiere emplear mitad de harina integral y mitad de harina de fuerza no blanqueada artificialmente. Rosemary es una buena profesora, y esta receta es ideal si desea empezar a preparar pan, pues es fácil y depara buenos resultados; además, le gustará. Este pan tiene un sabor magnífico, es jugoso pero no se deshace al cortarlo.*

Rosemary aplica un buen truco cuando trabaja con harina integral: se asegura de que ésta esté caliente antes de iniciar el proceso; por eso, deja la harina pesada en un cuenco mezclador grande cerca de la cocina, caliente, durante un par de horas, para obtener un pan ligero y menos denso.

Pan integral de Rosemary Rowson

PARA 2 PANES MEDIANOS

750 g de harina integral, preferiblemente molida a la piedra
2 cucharaditas de sal marina fina
30 g de mantequilla, a dados
2 cucharaditas de miel líquida o azúcar
25 g de levadura de panadero fresca*
450 ml de agua tibia

1 o 2 bandejas para hornear, engrasadas

Caliente la harina (coloque un cuenco refractario en el horno a temperatura mínima, o en el microondas a máxima potencia durante 15 segundos). Mézclela con la sal y, luego, frótela con la harina utilizando las yemas de los dedos hasta que la mezcla tenga el aspecto de unas migas gruesas pero sin grumos. Si utiliza miel, haga un hueco en el centro de la mezcla de harina y añádala. Si emplea azúcar, mézclelo con la preparación de harina y haga, más tarde, un hueco en el centro.

Desmenuce la levadura en una jarra o cuenco, agregue parte del agua y remueva hasta que se haya desleído por completo. Vierta la mezcla en el hueco de la harina. Con ayuda de una cuchara de madera o de la misma mano, mezcle gradualmente la harina con el resto del agua hasta conseguir una masa blanda, pero no pegajosa; la masa tendrá otro tacto si se prepara con harina blanca. Si la masa le parece dura o seca y resulta difícil trabajar con ella, añada un poco más de agua, ya que es mejor obtener una masa integral ligeramente blanda que algo seca; la primera producirá un pan



Rosemary prefiere una cuchara de madera a la hora de mezclar la masa.



ntes de dejar levar el pan, entalla una uz sobre la superficie.

horneado seco y desmenuzable. Según Rosemary: «Si es blanda y agradable, incluso ligeramente pegajosa, levará bien».

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo enharinada. No se preocupe si, en estos momentos, la masa le parece un desastre. Manéjela desde abajo y voltéela sin cesar hasta obtener una bola de masa blanda. Luego, amásela a fondo durante 5 minutos estirándola bien. La masa parecerá más firme y será muy suave y fácil de manejar. Ponga la masa en el cuenco y tápela con una película de plástico: para Rosemary es mejor que un paño húmedo, si se quiere mantener la masa húmeda. Déjela levar en un lugar cálido, pero no caliente, hasta que haya doblado de volumen; aproximadamente 1 hora en una cocina caliente de una granja.

Retire la masa del cuenco y amásela con suavidad sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, durante medio minuto, a fin de que expela las burbujas de aire grandes y adopte su tamaño original. Córtela en dos partes iguales y modele cada una en forma de una bola de unos 14 cm de diámetro; esconda los extremos bajo el pan, obtendrá una forma limpia. Colóquelas sobre la bandeja o bandejas preparadas con las junturas hacia abajo. Marque una cruz profunda sobre la superficie de cada pan. Envuelva la bandeja con una bolsa de plástico grande y deje levar los panes como antes, durante unos 45 minutos en una cocina caliente, hasta que hayan doblado de tamaño. No deje que los panes leven en exceso (que aumenten más del doble), pues se desparramarían en el horno.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 230 °C.

Destape los panes y hornee entre 15 y 20 minutos hasta que presenten un color marrón y al golpear su base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 10 g (1 $^1/_2$ sobres de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar. Mezcle la levadura seca con la harina caliente y la sal, y prosiga con la receta.

VARIANTE: *Pan de avellanas*

Si desea preparar un pan apropiado para acompañar con queso, siga la receta del Pan integral de Rosemary Rowson, pero omita la mantequilla y añada 4 cucharadas de aceite de avellanas al agua caliente. Mientras la masa leva por primera vez, tueste 150 g de avellanas en el horno precalentado a 180 °C hasta que adquieran un tono marrón dorado; déjelas enfriar, frótelas con un paño para desprender las pieles y píquelas gruesamente en una picadora eléctrica o a mano. Antes de modelar los panes, incorpore las avellanas a la masa y distribúyalas de manera uniforme. Hornee como antes.



En el Pan de avellanas, los frutos secos, tostados y picados, y el aceite de avellanas aportan su sabor maravilloso y textura crujiente.



El Paso del Simplon comunica Brig con Gando, situados al sur de los Alpes suizos. Desde la Edad Media, ha sido una ruta comercial y de comunicación entre Italia y el norte de Europa, de modo que Brig siempre ha estado abierta a los viajeros. Sin embargo, los primeros turistas llegaron a la población a finales del siglo XIX, época en la que un inglés abrió un hotel sobre la cumbre de la montaña (los lugareños tenían que transportar a los huéspedes varios centenares de metros desde la carretera). En la actualidad, su población de 900 personas aumenta a 10.000 en temporada alta. Los esquiadores en invierno, y los montañeros, en verano, constituyen la principal fuente de riqueza de su economía. Todos comen pan, *baguettes* francesas, panes italianos de sémola de trigo duro, panes ligeros integrales y panes de centeno ácidos que los molineros y panaderos locales están encantados de suministrarles.

Cereales saludables de los Alpes suizos



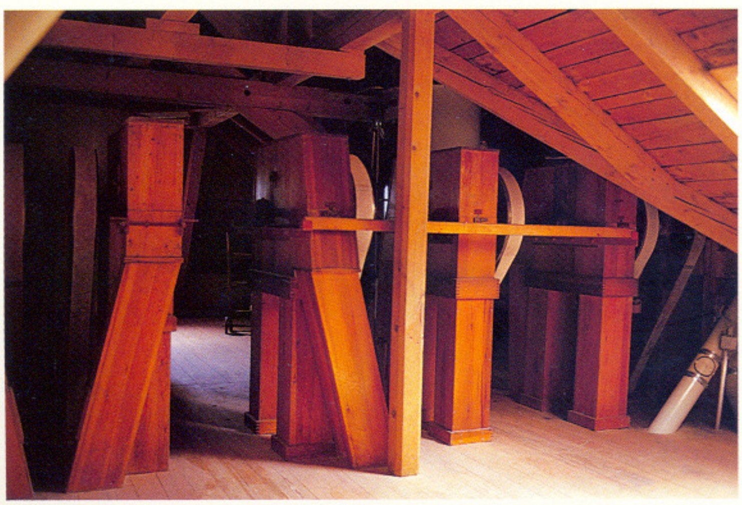
En el molino de Bernhard Augsberger, situado en el sur de los Alpes, se ha empleado madera en su estructura y en la maquinaria. El resultado es tan funcional como práctico.

Bernhard Augsberger

Aunque el molino de harina de Augsberger está situado a orillas del Ródano, en Naters-Brig, nunca utilizó el agua como energía. «Siempre hemos usado molinos de cilindro eléctricos. Mucha gente los menosprecia, pero con las materias primas adecuadas se obtiene una buena harina. Colocamos los molinos de cilindro ligeramente separados y ejercemos menos presión que la habitual; de esta manera, se reduce la temperatura y se logran mejores resultados. Esta forma de usar los cilindros produce unos copos grandes y aplastados de trigo o centeno, que dan como resultado una harina texturada moteada. No se pueden obtener los mismos resultados con un molino de piedra, pues produce una harina arenosa de consistencia homogénea.»

El molino produce 50 harinas diferentes. «Tenemos 15 harinas básicas; el resto son mezclas, combinaciones diversas, texturas diferentes. Hace 10 años vendíamos harina de centeno integral cien por cien y harina de granjero (una mezcla de 20 % de centeno y 80 % de trigo), pero al ampliar el negocio me di cuenta de que el mercado de harinas especiales era importante. El panadero artesano especializado podrá adquirir el resto de variades (básicas) si puede comprar las harinas especiales o inusuales que precisa. En la actualidad, nuestro producto más vendido es la harina blanca al cincuenta por ciento.»

La especialidad del Valais es un pan de centeno integral consistente. El centeno no es un cultivo típicamente suizo, pero un tercio de todo el centeno suizo crece en este valle, situado a más de cien metros sobre el nivel del mar, gracias a su suelo ácido. «Ofrecemos el más amplio abanico de harinas de centeno en Suiza, pues el centeno es cinco veces más importante que en el resto del país. El centeno se cultiva localmente, aunque sólo una cuarta parte de lo que se necesita. Se compra toda la producción de otros granjeros.»



Como Suiza no forma parte de la CEE, su agricultura está muy controlada. Bernhard está obligado a comprar el 85 % de cereales a granjeros suizos: sólo puede importar un 15 % de productores franceses o canadienses.

Derecha: los sacos de harina de Augsberger se amontonan cerca del tobogán por donde se deslizan. El molino produce 50 tipos de harina, cada una con su propio código de color inscrito en el saco.

Inferior: en la preparación del Pan del Valais se utiliza harina de centeno integral fina. Este pan es una especialidad del cantón suizo.





ESTE *pan redondo de harina de centeno integral fina tiene la corteza gruesa, cuarteada y enharinada propia del pan típico del cantón del Valais (en francés, o Wallis en alemán). Hasta hace relativamente poco tiempo era difícil cultivar trigo en esta zona; además, la harina importada era cara; por eso, el pan de centeno de masa ácida constituía el pan cotidiano. Cuanto más compacto era, más tiempo duraba.*

Bernhard Augsberger nos explica que la masa precisa de mucha humedad durante el levado y un impulsor vigoroso de masa ácida. Si la masa, una vez moldeada, no queda lo suficientemente cuarteada, quiere decir que el impulsor no era lo bastante activo.

Pan del Valais

PARA 2 PANES MEDIANOS

MASA INICIAL:

250 ml de agua tibia

125 g de impulsor de masa ácida blanda (*véase* página 49)

325 g de harina de centeno integral fina

PARA EL PAN:

500 ml de agua tibia

15 g de sal marina fina

unos 650 g de harina de centeno integral fina

2 bandejas para hornear

Para la masa inicial, ponga el agua, el impulsor y la harina en un cuenco grande y mezcle con la mano hasta que estén amalgamados y obtenga una masa ligeramente blanda. Tape el cuenco con un paño húmedo y déjelo reposar en un lugar caliente durante 1 hora.

Para preparar el pan, mezcle la masa inicial con el agua; luego, agregue la sal y la harina suficiente hasta obtener una masa ligeramente blanda. Tendrá un tacto pegajoso porque sólo lleva harina de centeno, pero no debe ser tan blanda que no mantenga su forma, ni tan firme que sea difícil de manejar; deberá añadir más harina o agua, según el caso.

Vuelque la harina sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela a fondo durante unos 5 minutos hasta que quede manejable. Forme con ella dos bolas lisas. Ponga cada una en un cuenco, cúbralas y deje reposar durante 1 hora.

Vuelque de nuevo las bolas de masa sobre la superficie de trabajo enharinada. Enharínelas generosamente y aplástelas un poco para obtener 2 panes redondos aplanados de unos 18 cm. Póngalos sobre las bandejas de hornear y envuélvalos con bolsas de plástico. Deje levar en un lugar caliente de 4 a 8 horas hasta que la superficie esté cuarteada y casi hayan doblado su tamaño; el tiempo varía de acuerdo con el vigor del impulsor y la temperatura.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C. Ponga una fuente de hornear con agua caliente en la base del horno para crear una atmósfera vaporosa.

Destape los panes y cuézalos en el horno precalentado durante 50-60 minutos, o hasta que suenen a hueco al golpear sus bases con los nudillos de la mano. Déjelos enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de una semana. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



Urs Arnold-Theiler hornea diferentes panes para sus clientes italianos y suizos.



Su harina procede del molino de Bernhard Augsberger y utiliza las bolsas de Augsberger para despachar sus panes.



La panadería Arnold-Arnold

Dos mil metros más arriba, en el Paso del Simplon, y desde la población suiza de Brig hacia la frontera italiana, se encuentra Simplon-Dorf, una población pequeña y aislada. Fue una sorpresa encontrar una panadería familiar de buen tamaño y un salón de té en un pueblo de tan sólo 300 habitantes. El panadero, Urs Arnold-Theiler, y su esposa, Mathilda, venden el 80 % de sus panes y pastas a montañeros, esquiadores y viajeros. Los lugareños, hoteles y restaurantes compran el resto. Aquí, como en Brig, el turismo es vital.

Los panes de centeno a la antigua son los más populares en el pueblo. Urs nos explica: «Antiguamente, cada familia utilizaba el horno del pueblo durante dos días, tres veces al año. Los panes se marcaban con el sello de la familia para diferenciarlos. Todavía se hace pan de centeno de la misma forma: con harina de centeno integral al cien por cien, un impulsor de masa guardada o *chef* (150 g por kilo de harina) y un levado de 20 horas. Todas las panaderías deseaban hacerse con nuestro secreto, porque nuestro pan es popular. En cierta ocasión, proporcioné mi receta a un amigo de Zermatt. Sin embargo, no obtiene los mismos resultados, ya que el agua, las condiciones ambientales y la harina son diferentes de las nuestras».

Casi el 70 % de los clientes de Urs son italianos, y éstos prefieren sus panes integrales, de harina sin trigo y sus panecillos y panes con harina blanca al 50 %. Toda la harina procede del molino de Bernhard Augsberger (*véase* página 36).

El símbolo del pueblo de Simplon-Dorf es un cuerno, el cual constituye la inspiración de estos panecillos. Urs utiliza harina blanca al 50 % procedente del molino de Augsberger. Puede obtener resultados parecidos mezclando harina de fuerza no blanqueada artificialmente con harina integral fina.

Cuernecitos

PARA 10 PANECILLOS

800 g de harina blanca al 50 % (o 750 g de harina de fuerza y 40 g de harina integral)
20 g de sal marina fina
10 g de levadura de panadero fresca*
25 g de impulsor de masa ácida blanda (*véase* página 49)
unos 500 ml de agua tibia

varias placas para hornear

Mezcle la harina y la sal en un cuenco mezclador grande. Desmenuce la levadura en otro cuenco, agregue el impulsor y tres cuartos del agua y remueva hasta que estén bien amalgamados. Agregue la preparación a la mezcla de harina y amase ambas, mientras añade el agua restante, la suficiente hasta conseguir una masa ligeramente firme.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos: ha de quedar muy elástica. Coloque, de nuevo, la masa en el cuenco, cúbrala con una lámina de plástico y déjela levar en un lugar caliente, aproximadamente durante 1 hora, hasta que haya doblado su tamaño.

Aplaste la masa levada y vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Divídala en 20 porciones iguales. Extienda cada una con las manos y forme una especie de salchicha de 16 cm de longitud. Haga panecillos en forma de X sobre las bandejas de hornear, con dos salchichas para cada uno. Tape y deje levar como antes, hasta que los panecillos hayan doblado su tamaño, alrededor de 15 minutos.

Mientras, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panecillos y hornéelos durante unos 20 minutos, o hasta que estén bien dorados. Déjelos enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible degustar los panecillos en el transcurso de 24 horas. Una vez fríos, pueden congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 5 g (aproximadamente 2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal; luego, agregue el agua y continúe con la receta.



Los cuernecitos, moldeados para parecerse al símbolo de Simplon-Dorf, tienen una textura y sabor agradables.



Los campos de trigo y escanda orgánicos crecen contiguos en las colinas de Brig, Suiza.

EN LA *panadería Arnold-Arnold, Urs Arnold-Theiler prepara estos panecillos con una harina integral gruesamente molida, denominada harina Graham, que compra al molino de Bernhard Augsberger. En su lugar también puede emplearse una buena harina integral de grano grueso. La combinación de levadura de panadero fresca e impulsor de masa ácida proporciona a los panecillos una textura ligera y granulosa llena de sabor. Son excelentes para el desayuno o para acompañar con quesos y patés.*

Panecillos Graham

PARA 12 PANECILLOS

500 g de harina Graham
10 g de sal marina fina
15 g de mantequilla, a dados
15 g de levadura de panadero fresca*
50 g de impulsor de masa ácida (*véase* página 49)
unos 330 ml de agua tibia

varias bandejas para hornear

Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande. Agregue la mantequilla y frótela con las yemas de los dedos hasta que la mezcla tenga grumos gruesos. Desmenuce la levadura en otro cuenco, añada el impulsor y tres cuartas partes del agua y remueva hasta obtener un líquido homogéneo. Agréguelo a la mezcla de harina. Mezcle gradualmente la harina con la levadura, con la suficiente agua restante para conseguir una masa blanda pero no pegajosa; la cantidad de agua necesaria dependerá del tipo de harina y de la consistencia de la masa ácida.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo enharinada y amásela a fondo durante 5 minutos hasta que la sienta elástica y fácil de trabajar. Coloque la masa en el cuenco, tápela con una película de plástico y déjela en un lugar caliente 1 hora, o hasta que haya doblado su tamaño.

Aplaste la masa para deshincharla, vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y divídala en 12 trozos iguales. Dé a cada uno una forma ovalada de 10 × 6 cm. Coloque las porciones espaciadas sobre las bandejas de hornear. Enharínelas con un poco más de harina, cúbralas y déjelas levar hasta que los panecillos hayan doblado su tamaño, aproximadamente durante 30 minutos.

Antes de finalizar el levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panecillos. Practique una incisión poco profunda a lo largo de los mismos y hornéelos durante unos 20 minutos hasta que adquieran un tono marrón dorado. Déjelos enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible degustar los panecillos en el transcurso de 24 horas. Una vez fríos por completo pueden congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal; luego, frote con la mantequilla, agregue el agua y el impulsor.

URS ARNOLD-THEILER *prepara este sorprendente pan de centeno, que denomina* bio roggenbrot, *con harina de centeno orgánica gruesamente molida con pequeños copos de salvado, mezclada con una harina de trigo de consistencia gruesa parecida a la empleada para el pan de soda irlandés. Es importante calentar todos los ingredientes y amasar la masa durante los 10 minutos indicados. El pan sólo leva una vez por espacio de 30 minutos en una estancia caliente; no debe dejarse más tiempo, pues se cuartearía.*

Pan de centeno orgánico

PARA 1 PAN

400 g de harina de centeno orgánica muy gruesa
100 g de harina integral orgánica gruesa
100 g de sal marina fina
50 g de impulsor de masa ácida (*véase página 49*)
20 g de levadura de panadero fresca*
unos 330 ml de agua tibia

una bandeja para hornear

Mezcle las harinas y la sal en un cuenco mezclador grande. Añada el impulsor de masa ácida y la levadura mezclada con los tres cuartos del agua. Amalgame bien, agregue el agua extra necesaria para la obtención de una masa ligeramente blanda y pegajosa.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo algo enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos. Forme con ella un pan redondo de unos 18 cm. Colóquelo sobre la bandeja de hornear enharinada, envuelva ésta con una bolsa de plástico grande y ciérrela. Deje reposar en un lugar verdaderamente caliente por espacio de 30 minutos.

Mientras, precaliente el horno a 200 °C. Ponga una fuente de hornear con agua caliente en el horno para crear vapor.

Destape el pan y entalle o estampe un motivo en el centro. Póngalo en el horno y rocíelo, o salpíquelo con agua. Hornee durante 1 hora hasta que el pan suene a hueco al golpear su base con los nudillos de la mano. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible comer el pan en el transcurso de una semana. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 10 g (1 1/2 sobres de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en vez de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con las harinas y la sal; luego, continúe con la receta.



Los panes de la panadería Arnold-Arnold son: los cuernecitos (izquierda), los panecillos Graham (en primer plano) y el pan de centeno orgánico (detrás, a la derecha) marcado según la forma tradicional con el sello de la familia de Urs Arnold-Theiler.

BLATTEN ES UN PUEBLECITO, situado sobre las montañas de Brig, Suiza, que fue devastado por avalanchas a principios de 1999. Seis meses más tarde realizamos varias vueltas para evitar los enormes bloques de nieve compacta que entorpecían los caminos. El aparcamiento de coches, bajo los remontes de esquí, estaba invadido con troncos de árboles apilados hasta seis alturas, y el paisaje de la montaña estaba desnudo. Felizmente, no hubo desgracias personales, aunque más de 30 casas y viejos chalets de madera desaparecieron. Uno de los edificios más antiguos, un molino-horno construido hace 300 años, pudo sobrevivir.

El maná de la montaña



La piedra de molino original de Blatten, en Suiza, fue construida hace 300 años. El agua que procede de un arroyo alimenta la rueda del molino.

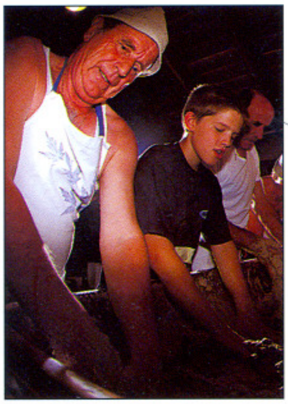
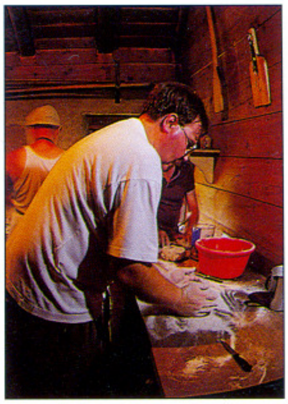
La piedra del molino, alimentada con agua que procede de un arroyo, fue instalada a mediados del siglo XIX, y el horno unos pocos años más tarde. Los lugareños aportaban su propio centeno al molino, y sólo una familia a la vez podía usar el horno y preparar el pan necesario para seis meses. Hacia 1960, la mayoría de las familias ya podían trasladarse desde la montaña para comprar pan en una panadería, por lo que el molino cerró.

En 1991, un grupo de panaderos locales entusiastas rescataron y restauraron tanto los edificios como el equipo abandonado. Durante los últimos siete años, le dedican un día cada fin de semana en verano y todos los meses de invierno. Muelen el centeno que cultivan en un pequeño campo cercano, encienden el fuego (no se les acaba la madera apropiada) y transforman la harina en masa de pan, en tandas de 45 kg que amasan a fondo. Mientras la masa leva, encienden la barbacoa y abren algunas botellas de vino refrescadas en el arroyo. Luego, llegan sus mujeres para limpiarlo todo.

Preparar y modelar la masa para obtener 60 panes de buen tamaño es ciertamente un trabajo de equipo, además de una actividad calurosa. La cabina donde se hornea el pan con sus ventanas y puertas cerradas alcanza los 34 °C. Introducir los panes levados en el horno es trabajo para tres hombres: uno sostiene la luz, otro la pala y el último llena el horno. A continuación es hora de comer y beber algo. Los panes horneados se colocan en un banco de trabajo, que se utiliza también para amasar, y en unos estantes de madera verticales suspendidos del techo para evitar que los alcancen los ratones. Los panes se envuelven en bolsas de papel y se reparten por los hoteles y chalets locales.



Rolf Eggel es el maestro molinero y panadero. También nos enteramos de que prepara la mejor sopa de todo el pueblo. Comenzó a preparar pan cuando descubrió que era diabético y que debía cuidar su dieta. Rolf nos ofrece un buen número de consejos: utilice madera finamente cortada si desea obtener un fuego rápido; el calor es vital siempre para el pan de centeno, la temperatura de la estancia debe ser elevada; caliente la harina, el agua y el *chef*, es decir, el impulsor de masa ácida. Como nos han indicado otros panaderos profesionales, opina que las masas ácidas funcionan mejor con ingredientes orgánicos y agua mineral en vez de con agua tratada químicamente.

*R*OLF EGGEL *y sus amigos mezclan la masa en tandas de 45 kg; aquí, ofrecemos una receta con la lista de ingredientes convenientemente reducida. Cada vez, guardan una porción de la masa (antes de incorporar las frutas) que será el* chef *destinado a levar la tanda de la semana siguiente. (*Véase también *página 48.) Utilizan una mezcla de frutas secas como ciruelas pasas, orejones de albaricoque, nectarinas, manzanas y peras, o, a veces, una mezcla de frutos secos tostados en lugar de (o con) las frutas.*

Este pan presenta un sabor y textura excelentes, así como una corteza espesa. Es bueno tal cual, o con un buen queso cremoso.

Pan de centeno con frutas secas

PARA 3 PANES PEQUEÑOS

50 g de impulsor de masa guardado (*véase* la introducción de la receta)
1 kg de harina de centeno integral
125 g de centeno fragmentado
125 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
25 g de sal marina fina
850 ml de agua tibia, a ser posible mineral
100 g de frutas secas o frutos secos tostados, o una combinación de ambos, gruesamente picados y enharinados

varias bandejas para hornear

Si fuese necesario, coloque el impulsor guardado o *chef* a la temperatura de la habitación. Debe estar blando, ligeramente pegajoso y cálido. Mezcle los ingredientes secos en un cuenco grande y caliéntelos suavemente en un horno a temperatura baja o microondas.

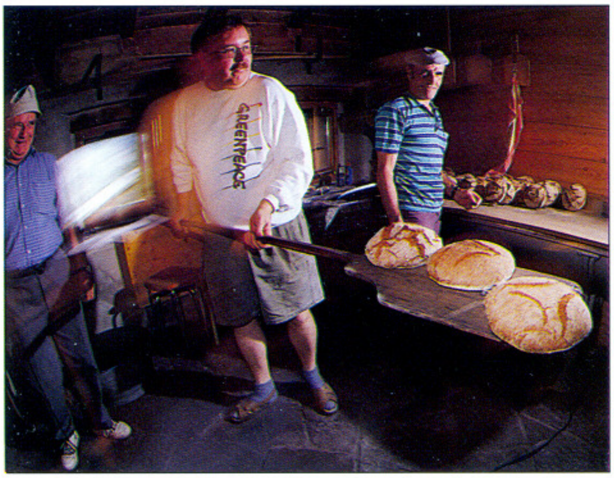
Ponga el *chef* en el centro de la mezcla de harina; a continuación, vierta por encima el agua y «quédese pegado», como dice Rolf. Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una masa blanda y pegajosa y amásela durante unos 10 minutos, o hasta que la sienta ligeramente dura y más manejable. Cúbrala con un paño húmedo y déjela reposar en un lugar que esté caliente (Rolf recomienda unos 30 °C) durante 1 hora, o más tiempo si es en un lugar frío.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo enharinada y divídala en tres partes iguales. Enharínese las manos y forme bolas homogénas con la masa. Practique tres cortes profundos en cada bola y presione las frutas o frutos secos en los cortes. Modele de nuevo la masa, dándole forma de bola con las manos. Ponga los panes sobre una bandeja o tabla enharinada y déjelos levar sin tapar. Rolf coloca los panes sobre una bandeja dispuesta sobre un *pot-au-feu* gigante, que proporciona un ambiente vaporoso y facilita la actuación de la levadura. En una estancia caliente (alrededor de los 35 °C), precisará de casi una hora para doblar su tamaño, pero debe contar hasta 4 horas en una cocina caliente. La superficie de la masa quedará cuarteada.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C. Caliente las bandejas para hornear.

Traslade los panes a las bandejas precalentadas y hornéelos durante 1 hora, o hasta que los panes suenen a hueco al golpear su base con los nudillos de la mano. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible enfriar los panes y envolverlos. Si se cortan al día siguiente, durarán hasta una semana. Pueden congelarse hasta un mes.



Superior izquierda: el horno debe estar encendido 5 horas antes para alcanzar la temperatura inicial de 230 °C. Superior centro: mezclar y amasar la masa durante 30 minutos es un trabajo de equipo duro y caluroso. Superior derecha: se modelan 65 panes en cada tanda de masa. Izquierda: Rolf presenta con orgullo los panes de centeno recién horneados.



Este pan sin trigo de fácil elaboración es sabroso y presenta una buena textura.

EXISTE *un buen número de mezclas de harina que no llevan trigo en las tiendas especializadas en productos dietéticos. La mayoría ofrecen varias aplicaciones y pueden usarse para* muffins, *galletas, pastas y pasteles. Sólo unas pocas son adecuadas para preparar panes sabrosos y con una buena textura. Mi mezcla preferida es una combinación de harinas de cebada, centeno, avena, arroz y maíz; también es excelente la orgánica y la misma mezcla pero sin el centeno. Dado que cada una de estas harinas presenta su sabor y características, utilice esta receta como base para experimentar. El agua estará algo más caliente que la usada normalmente, pues ayuda a gelatinizar las féculas de la harina. Sólo debe sentirse «caliente al tacto» ya que, de lo contrario, mataría la levadura; pero si está fría o tibia, el pan horneado quedará demasiado pesado.*

Nosotros, y lo que es más importante, nuestros amigos que no toleran la harina de trigo, quedamos sorprendidos con el sabor y textura de este pan.

Pan sin trigo

PARA 1 PAN MEDIANO

550 g de harina sin trigo (una mezcla de cebada, avena, arroz y maíz, con o sin centeno)
10 g de sal marina fina
10 g de levadura de panadero fresca*
unos 530 ml de agua caliente al tacto
1 cucharadita de miel líquida

1 molde para pan de 450 g, bien engrasado

Mezcle la harina y la sal en un cuenco mezclador grande y haga un hueco en el centro. Desmenuce la levadura en un cuenco pequeño. Mézclela con 100 ml de agua y la miel hasta lograr un líquido homogéneo. Viértalo en el hueco de la harina y mezcle con la suficiente harina para obtener una pasta pegajosa. Incorpore poco a poco el resto de agua en forma de chorrito fino mientras añade la harina con la otra mano; el resultado será una masa pesada, pegajosa y ligeramente arenosa diferente a la masa de pan normal. Si le parece seca y difícil de extender, añada un poco más de agua. (Si el pan horneado tiene una entalla a un lado, y no encima, ello indica que la masa estaba demasiado dura, por lo tanto deberá añadir un poco más de agua la próxima vez que la prepare.) Llegados a este punto, la masa no necesita amasarse más.

Ponga la masa en el molde preparado y cúbrala con un paño húmedo, o envuelva el molde con una bolsa de plástico grande. Déjela reposar a temperatura ambiente unos 20 minutos.

Mientras, precaliente el horno a 220 °C.

Destape el pan, que habrá subido ligeramente, y hornéelo durante 30 minutos, o hasta que esté firme y dorado. Vuelque el pan del molde y póngalo de nuevo en el horno directamente sobre el estante. Hornee durante otros 10 minutos. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.



Ponga la mezcla de levadura, miel y agua en el hueco practicado en la harina.



Vierta el resto del agua y mezcle con la mano mientras la incorpora.



La mezcla parecerá más una masa espesa que una masa para pan.



Vierta la masa en el molde y alise la superficie para nivelarla.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en vez de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal. Disuelva la miel en el agua y prosiga con la receta.

VARIANTES: cuando obtenga un pan a su gusto, puede añadirle semillas, frutos secos, hierbas, aceitunas, tomates secados al sol y cualquier ingrediente que le apetezca.

LA GRANJA *Doves produce una harina multiuso libre de gluten obtenida a partir de una mezcla de arroz, patata, trigo sarraceno y maíz. Puede utilizarse para preparar pasteles, pastas y* muffins, *así como este pan adecuado para las personas alérgicas al trigo, gluten, soja, productos lácteos y levadura.*

Pan sin gluten ni levadura

PARA 1 PAN MEDIANO

400 g de harina sin gluten
1 cucharada de levadura en polvo
1 1/2 cucharaditas de sal marina fina
1 cucharadita de miel líquida
1 1/2 cucharaditas de aceite de girasol
350 ml de agua

1 molde para pan de 450 g, bien engrasado

Precaliente el horno a 200 °C.

Tamice la harina, la levadura en polvo y la sal en un cuenco mezclador grande. Haga un agujero en el centro. Mezcle la miel y el aceite con el agua y viértalos en el hueco. Mezcle con una cuchara de madera la harina con el líquido hasta conseguir una masa blanda, suave y consistente. Debe parecerse a la mezcla de un pastel blando, masa de pan de soda o *scone*.

Vierta la masa en el molde preparado. Hornee unos 30 minutos, o hasta que esté ligeramente dorada, y al insertar un pincho en el centro éste salga limpio. Vuelque el pan y déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible comer el pan durante el transcurso de 2 días. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



2 Levar la masa

SE UTILIZAN diferentes métodos para levar las masas de pan. La más antigua es la fermentación por medio de un impulsor de masa ácida con levaduras silvestres. Para las levaduras que se encuentran presentes de forma natural en la atmósfera, una mezcla caliente de harina y agua constituye el medio perfecto para su reproducción. A medida que se multiplica, la levadura produce dióxido de carbono y alcohol, los cuales cambiarán la textura y sabor de la masa. El impulsor está vivo; por lo tanto hay que «alimentarlo» para mantenerlo efectivo y vigoroso; además, su comportamiento es impredecible: los tiempos de levado dependen de su vigor, y el sabor del pan puede variar desde suave y picante hasta un ácido incomestible. Sin embargo, es su complejidad casi mágica lo que atrae y fascina a muchos panaderos.

Otros panaderos prefieren la docilidad de las levaduras de panadero comerciales que se venden en forma de pastilla de color crema grisáceo o en polvo fino. Esta levadura funciona de manera muy parecida a las silvestres, pero con ella son mucho más fáciles de predecir los tiempos de levado y el resultado final. Puesto que la fermentación es más rápida, el pan tiene menos sabor que el de masa ácida. Al-



Maurice Bichard, panadero casero (véanse páginas 62-63) utiliza para levar sus panes un impulsor de masa ácida espesa, preparado a partir de harina de trigo canadiense con un elevado porcentaje proteico.

gunos panaderos la prefieren, mientras que otros utilizan una mezcla de impulsor de masa ácida y levadura fresca para obtener lo mejor de ambos mundos: un pan de textura ligera y lleno de sabor.

Las levaduras se mantienen activas alrededor de los 26 °C. Si la temperatura baja, se enlentecen y quedan en reposo; a una temperatura más elevada y si se mezclan con agua demasiado caliente, pueden morir. Los panaderos emplean la temperatura para enlentecer o apresurar la fermentación de la masa. Las recetas aportan consejos sobre las mejores condiciones para la fermentación: frío, temperatura ambiente (unos 16 °C), normal (unos 20 °C) o caliente (unos 30 °C).

La forma más sencilla y rápida para levar una masa de pan consiste en añadir un agente levante químico, por ejemplo, levadura en polvo, bicarbonato sódico y crémor tártaro. Cuando se encuentran en contacto con un líquido apropiado (el bicarbonato necesita algo ácido; el crémor tártaro, un medio alcalino) y calor, producen gases. La mezcla no tiene que amasarse, pero debe hornearse rápidamente antes de que comience la reacción química. El pan se endurecerá con mayor rapidez que si se tratara de un pan levado.

Los impulsores de masa ácida, denominados *chefs*, «madres», *levains* o *bigas* presentan diferentes formas. Aunque todos los impulsores tienen la misma función: levar y aromatizar la masa de pan, los panaderos tienden a preferir un impulsor a otro, ya que pasan años buscando el que mejor se adecua a sus necesidades, y acostumbran a ser bastante específicos en cuanto a la clase empleada. Sin embargo, para la mayoría de los panaderos caseros se trata de probar y fracasar: experimentar y disfrutar las diferentes variedades de impulsores.

Trabajar con levaduras silvestres



La mejor forma de conservar un impulsor consiste en guardarlo en un recipiente herméticamente cerrado dentro de la nevera.

Los principales tipos de impulsores son:

- Los fermentados de forma natural (por ejemplo, sin la levadura de panadero fresca): una masa blanda o líquida y espesa preparada con agua y harina blanca, integral o de centeno. Un impulsor blanco de masa ácida tiene multitud de usos y puede emplearse en cualquier mezcla; un centeno claro es adecuado para aromatizar masas diferentes a las obtenidas con dicho cereal (*véanse* los panes de Maurice Chaplais, página 94).
- *Biga*: un impulsor de masa blanda sin sal con una pequeña cantidad de levadura de panadero (generalmente, 5 g de levadura por 250 g de harina y 100 ml de agua) que favorece la fermentación. La mezcla se deja reposar 12 horas para que madure; al cabo de este tiempo debe haber duplicado o triplicado su volumen y, luego, deberá desparramarse. Los panaderos italianos utilizan *bigas* para aromatizar sus masas.
- Masa guardada: literalmente así; una vez que la masa ha subido y aplastado, se arranca un trozo y se guarda en una bolsa de plástico o frasco de vidrio cerrado en la nevera (se conservará hasta una semana). Se amasará con la próxima tanda de masa para levarla y aromatizarla. Este impulsor guardado puede fermentarse mediante levaduras, por medios naturales, o a partir de una combinación de ambos, y puede prepararse con harina blanca o una mezcla. No debe contener huevos o productos lácteos, porque provocarían su enmohecimiento.

Si sigue una receta que necesita usar un impulsor de masa guardada, prepare una tanda de masa fermentada. Corte un trozo de unos 250 g y guárdelo toda la noche en la nevera para que «madure». Utilice el resto de la masa en la preparación de un pan pequeño o panecillos, en vez de tirarla.



Los impulsores de masa ácida proporcionan un sabor profundo y agradable a los panes que levan.

El objetivo consiste en capturar las levaduras presentes de forma natural en el aire y el trigo y favorecer que crezcan y produzcan burbujas de gas. Esta fermentación es un proceso natural en el que el dióxido de carbono y el ácido láctico son los productos resultantes. El gas leva la masa, y el ácido láctico le proporciona sabor.

Para tener éxito, utilice harina orgánica (nunca blanqueada artificialmente) y agua mineral (sin cloro). Si utiliza agua del grifo, fíltrela, hiérvala para deshacerse del cloro y enfríela.

La superficie de trabajo de la cocina es ideal para preparar mis impulsores. La estancia disfruta de una temperatura normalmente cálida (unos 25 °C) y, debido a las frutas y hortalizas que en ella se almacenan, el aire parece estar lleno de levaduras.

Impulsor de masa ácida de fermentación natural

100 g de harina de fuerza orgánica
115 ml de agua (*véase* la introducción de la receta) a temperatura ambiente

PARA ALIMENTARLO:
100 g de harina de fuerza orgánica
agua a temperatura ambiente



Al cabo de 24 horas.



Al cabo de 48 horas.



Al cabo de 72 horas.



Listo para usar o guardar.

Mezcle la harina y el agua en un cuenco pequeño hasta obtener una pasta pegajosa. Tápela con un paño húmedo o un trozo de muselina, pero no con una película de plástico. Déjela sobre la superficie de trabajo de la cocina y apartada de las corrientes de aire de 3 a 4 días, o hasta que la mezcla forme burbujas. Humedezca el paño si fuese necesario para mantenerlo húmedo.

Al cabo de este tiempo, el impulsor deberá tener un sabor lechoso y una consistencia burbujeante. Si huele mal, en vez de ligeramente ácido, tiene partes mohosas o no parece activo, tírelo y vuelva a empezar de nuevo. (Esto sirve para todos los impulsores, no sólo los nuevos.) Como indica Patrick LePort (*véase* página 103), un buen impulsor debe tener un olor lechoso, no debe hacerle llorar.

Cuando el impulsor parezca burbujeante, puede empezar a «refrescarlo» o alimentarlo. Añada otros 100 g de harina de fuerza órganica y el agua suficiente para obtener una masa espesa y pegajosa. Trabaje la masa con las manos o con una cuchara de madera para introducir mucho aire en la mezcla. Cubra de nuevo con un paño húmedo y deje reposar 24 horas.

El impulsor parecerá muy activo y burbujeante. Quite y tire la mitad. Agregue otros 100 g de harina de fuerza orgánica y el agua suficiente hasta lograr una pasta como antes. Tape y deje reposar 12 horas.

Si el impulsor presenta un aspecto muy burbujeante y activo en este momento, ya está listo para usar. Si todavía cree que precisa una ayuda, divida la mezcla por la mitad y aliméntela como antes. Debe estar lista para ser utilizada al cabo de 6 horas.

Alimente regularmente su impulsor de masa ácida, incluso si no lo necesita, y guárdelo en la nevera dentro de un recipiente de plástico hermético o frasco de vidrio. Póngalo a temperatura ambiente antes de alimentarlo por última vez y utilizarlo para hornear; la mayoría de las recetas recomiendan alimentar el impulsor de 6 a 8 horas antes de usarlo. A no ser que prepare mucho pan, quizás regale o tire tanto como emplea. Aquí van algunos consejos:

- Cuanto más húmeda y caliente esté la mezcla, más rápido fermentará. Algunos panaderos prefieren un impulsor de masa ácida bastante líquido porque funciona más rápidamente (y es más fácil incorporarle la harina para obtener la masa). Otros prefieren un impulsor bajo la forma de una bola de masa blanda: la fermentación será más lenta. Esta receta es para un impulsor algo espeso. Para un impulsor más blando, incorpore en el último alimentado, y antes de guardarlo, la suficiente harina hasta conseguir una masa blanda y ligeramente pegajosa.
- Para producir una masa vigorosa ligeramente ácida, divida y alimente su impulsor cada 6 horas, hasta que esté muy espumoso. (Si su impulsor está algo rancio, lento y muy ácido, puede devolverle su vigor de esta forma, pues demasiada acidez disminuye la potencia de las levaduras naturales.)
- Si prefiere un impulsor con un sabor más fuerte pero más lento, aliméntelo con menor frecuencia, cada 3 o 4 días, o hasta que adquiera las propiedades requeridas.
- No utilice nunca leche, yogur o sal en un impulsor de masa ácida.
- Algunos panaderos recomiendan incorporar una o dos pizcas de harina de centeno, o un poco de cerveza, para facilitar que un impulsor cansado se reactive.

Lo mejor de esta receta es que se adapta a la preparación de cualquier clase de pan. Es posible utilizar harina de fuerza (orgánica mejor), harina de fuerza integral molida a la piedra, harina de escanda, kamut, *o una mezcla de ellas. Mi combinación favorita es una mezcla de las mismas cantidades de harina blanca e integral: 50 % de blanca, 25 % de integral y 25 % de centeno; 50 % de integral, 30 % de blanca, 10 % de centeno y 10 % de integral molida. Una vez se haya acostumbrado a preparar esta receta, podrá añadirle hasta un 15 % de cereales, como trigo fragmentado o centeno, o una mezcla de cereales. Puede añadirle semillas de sésamo, calabaza, girasol, lino y mijo, o bien emplearlas como cobertura. La masa puede modelarse dándole forma redonda o de barra y hornearse sobre una bandeja de hornear, como aquí, o en un molde para pan de 900 g.*

Pan levado simple

PARA 1 PAN GRANDE

700 g de harina de fuerza (*véase* la introducción de la receta)
10 g de sal marina fina
15 g de levadura de panadero fresca*
unos 430 ml de agua tibia

1 bandeja grande para hornear, enharinada

Mezcle las harinas elegidas y la sal en un cuenco mezclador grande. Si hace frío es una buena idea calentar la harina. Para ello, introduzca el cuenco en un horno a temperatura baja (150 °C) durante unos pocos minutos, o en el microondas a potencia alta (100 %) durante 15 segundos. El calor facilita la activación de la levadura, y el frío, por el contrario, retrasa su crecimiento. Haga un hueco en el centro de la harina.

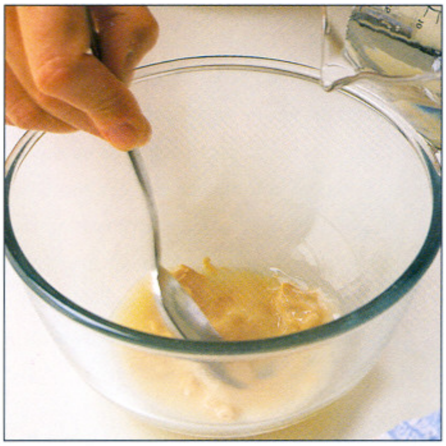
Desmenuce la levadura con los dedos en un cuenco o jarra pequeña. Añádale unas 4 cucharadas de agua. (El agua debe estar caliente y confortable al tacto: si estuviese demasiado fría retrasaría el crecimiento de la levadura –esto a veces es deseable si quiere que suba lentamente–, pero si parece ligeramente caliente, se arriesga a matar la levadura.) Remueva bien hasta que se haya desleído. Vierta el líquido obtenido y el resto del agua en el hueco practicado en la harina.

Mezcle gradualmente con la ayuda de las manos la harina con el líquido del hueco, hasta que la masa se cohesione en forma de bola. La masa debe separarse de las paredes del cuenco y presentar una apariencia firme y homogénea. Puesto que cada tipo de harina es diferente, es imposible facilitar la cantidad exacta de agua (o harina). Si la masa parece húmeda o pegajosa y no mantiene su forma, agregue más harina de cucharada en cucharada; si le parece dura, seca y difícil de trabajar, o bien observa migas secas en el fondo del recipiente, agregue un poco más de agua de cucharada en cucharada.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo, espolvoréela con un poco de harina, sólo en el caso de que parezca demasiado blanda. Amásela durante 10 minutos con el mínimo de harina posible. Modele la masa en forma de bola y devuélvala al cuenco lavado. Cubra el cuenco con un paño



Si utiliza levadura fresca, exprímala y desmenúcela con los dedos en un cuenco pequeño.



Agregue un poco del agua tibia medida (u otro líquido) y remueva para mezclarlo con la levadura.



Cuando la levadura se haya desleído por completo, vierta el líquido en el hueco practicado en la harina



Si utiliza gránulos de levadura seca, fácil de mezclar, espolvoréelos directamente sobre la mezcla de harina.



Mezcle hasta que los gránulos estén amalgamados con el resto de ingredientes secos.



Haga un hueco en el centro y vierta dentro toda el agua tibia (u otro líquido).

húmedo, pero no mojado o con su tapa. También puede envolver el cuenco con una bolsa de plástico grande previamente engrasada (una bolsa de supermercado, por ejemplo). La idea consiste en mantener la masa en la atmósfera cálida y húmeda que precisa la levadura. Deje levar la masa al abrigo de las corrientes de aire o hasta que haya doblado de tamaño. El tiempo dependerá de la temperatura de la masa y de la habitación, pero calcule 2 horas a 16 °C, 1 1/2 horas a 20 °C y aproximadamente 1 hora a 25 °C. La masa también puede dejarse levar toda la noche en la nevera.

Cuando la masa haya subido, no recobrará su forma inicial al pincharla con un dedo. Si no se deja levar el tiempo necesario, se obtendrá un pan pesado. Si, por el contrario, se deja levar en exceso, se presentará otro problema, pues si leva demasiado tiempo, tiende a desparramarse por el horno. Si ha levado ligeramente en exceso, es posible recuperarla: amásela durante dos minutos antes de modelarla y déjela levar de nuevo.

Aplaste la masa hinchada con el puño o deshínchela pinchándola con los dedos. Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo, enharine la superficie solamente si la masa parece blanda o pegajosa. Modele la masa en forma de pan redondo o barra. Ponga el pan modelado sobre la bandeja de hornear. Tape como antes y deje levar hasta que casi haya doblado su tamaño, de 1 a 1 1/2 horas a 20 °C.

Destape el pan. Entalle con una cuchilla o un cuchillo muy afilado la superficie, pero sin arrastrar la hoja. Hornee el pan durante 15 minutos, o hasta que esté dorado; luego baje la temperatura del horno a 190 °C y hornee durante otros 20-25 minutos, o hasta que al golpear la base con los nudillos de la mano suene a hueco. Si el pan suena a denso más que a hueco, devuélvalo al horno, esta vez a la rejilla, hornéelo durante 5 minutos y pruebe de nuevo. No lo cueza en exceso. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la sal y la harina hasta que estén bien amalgamadas. Haga un hueco en el centro, vierta toda el agua y continúe con la receta.



MUY POCAS PANADERÍAS preparan pan como el hecho en casa. Con frecuencia, si la corteza es buena, la miga adolece de sabor o sustancia. Luxemburgo tiene dos de los mejores panaderos comerciales que hemos conocido. Ambos son buenos amigos y producen su pan en condiciones diferentes, aunque con resultados igualmente satisfactorios.

Artesanos y técnicos



Página anterior: en la tienda de su restaurante situada en las laderas de Luxemburgo, Jeff Oberweis (a la izquierda) y su padre Pit venden diez panes diferentes, así como pastas y pasteles exquisitos.
Superior: una de las cuatro tiendas Oberweis en la Grand Rue.

Jeff y Pit Oberweis

Cuando Pit Oberweis abrió su panadería, en 1963, quería que fuese la mejor del Gran Ducado. Su hijo Jeff pasó cinco años en París y trabajó en Fauchon, donde aprendió las bases necesarias para crear un negocio sobresaliente. En la actualidad, con cuatro tiendas y un glamuroso restaurante, ubicados en medio de un polígono industrial de alta tecnología, Jeff dice que no tienen la intención de crecer. «Es un negocio familiar, tanto mis padres como mi hermano y nuestras esposas trabajamos aquí. Los sábados, cuando la mayoría de los pasteleros y panaderos han cerrado, mi padre se ocupa de los hornos: introduce y saca panes y pastas. Es un trabajo muy duro para una persona mayor.» Jeff elabora las recetas y supervisa el horneado. Él y su padre todavía saludan y hablan con los clientes, discuten sobre las compras y sobre el pedido de un pastel de bodas, para asegurarse de que todos se encuentren satisfechos.

La panadería es nueva, reluciente y tranquila, y no se aprecia el aroma propio de la cocción y horneado. No tienen mucha maquinaria, sólo algunas mezcladoras, batidoras y rodillos mecánicos, sin grandes robots industriales ni inmensos recipientes. Las superficies de trabajo son de acero inoxidable y granito, los quemadores de gas son para calentar y derretir, disponen de hileras de moldes para tartas y pasteles y un buen número de bandejas para hornear de un metro cuadrado. En este obrador, todo se elabora artesanalmente, pero a una escala a la vez grande y eficiente. «Nuestros clientes quieren un pan de corteza gruesa que parezca



La ciudad antigua de Luxemburgo.

hecho a mano. Cada pan se diferencia de los otros, pero tenemos que ser realistas. Con todas las normas higiénicas actuales, no se puede trabajar como antes. Tienes que disponer de un obrador limpio y bien organizado y al mismo tiempo elaborar productos que posean el sabor de los antiguos. Utilizamos, por lo tanto, harina local de Luxemburgo, que tiene sus propias características y propiedades, huevos frescos y la mejor mantequilla.»

Jeff no deja nada al azar. Aunque los hornos de pastelería son eléctricos, los de pan son de gas. Todos los panes, excepto uno, se hornean directamente sobre la base del horno para obtener la mejor corteza. Oberweis prepara diez panes diferentes, muchos con *levain blanc*, una porción de masa que se guarda de la tanda anterior. La *baguette au levain* se prepara con centeno de grano grueso, harina blanca y *levain blanc*; el *pain au levain* se elabora con harina blanca, germen de trigo y salvado mezclado con *levain blanc*. Pero su pan más popular es el *pain complet*, un pan de buena textura y muy sabroso que no pesa en el estómago.

El *pain complet* es una especialidad luxemburguesa, es bueno por sí solo pero mejora si va acompañado con charcutería. Se prepara con harina de trigo blanda, centeno fragmentado y harina de cebada, más semillas de lino, sésamo y mijo. Se le añade *levain blanc* para aromatizar, y levadura fresca para aligerar su textura. Puesto que la masa es bastante blanca –la harina de trigo es muy pobre en gluten–, se modela y coloca directamente sobre bandejas de hornear listas para introducir en el horno.

En Luxemburgo un buen pan es indispensable para acompañar las comidas; cada panadería ofrece una amplia selección.











El panadero Patrick Gross retira una tanda de pain complet *del horno de los Oberweis. Este pan aromatizado se prepara con una mezcla de harinas y cereales.*

JEFF OBERWEIS *me proporcionó varias instrucciones para preparar su pan, pero las proporciones exactas de harinas y semillas siguen siendo todavía un misterio. Tras observar al panadero Patrick Gross cómo preparaba un par de tandas y probar los resultados, me hice una idea. Establecí esta receta a base de probarla una y otra vez, alteré un poco las proporciones de los ingredientes hasta que el resultado final me complació. Por supuesto, cada tanda tiene un sabor ligeramente diferente debido al impulsor empleado, en este caso* levain blanc, *un trozo de masa reservado de la tanda previa de masa de pan blanco.*

Jeff dice que la mejor temperatura para que la masa quede sabrosa es a 18 °C; él lo logra variando la temperatura del agua empleada: en tiempo caluroso, agua fría o helada; en tiempo cálido, agua a temperatura ambiente, y en tiempo frío, agua tibia.

Pan completo de Oberweis

PARA 1 PAN

200 g de impulsor de masa guardada (*véase* introducción de la receta), a temperatura ambiente
220 ml de agua (*véase* introducción de la receta)
10 g de levadura de panadero fresca*
1 cucharadita de sal marina fina
50 g de harina de fuerza integral, molida a la piedra
25 g de harina común, no blanqueada artificialmente
150 g de harina de fuerza molida a la piedra, no blanqueada artificialmente
50 g de harina de centeno
50 g de harina de cebada
50 g de semillas de mijo
25 g de semillas de lino
25 g de semillas de sésamo
25 g de granos de trigo fragmentado
25 g de centeno fragmentado
25 g de copos de avena

1 bandeja para hornear, engrasada

Ponga el impulsor, el agua y la levadura desmenuzada en un cuenco mezclador grande y bata con la mano hasta obtener una masa espesa. Incorpórele la sal y, luego, gradualmente, el resto de los ingredientes para lograr una masa blanda pero no pegajosa.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela durante 5 minutos. Cúbrala con un cuenco invertido o un paño húmedo y déjela reposar durante 45 minutos a temperatura ambiente. (Si hace calor, póngala en un lugar fresco para que no suba con rapidez.)

Amase de nuevo la pasta un minuto y forme a continuación un pan redondo liso. Colóquelo sobre la bandeja de hornear. Entalle la superficie con un cuchillo afilado, cubra ligeramente con un paño húmedo y deje levar hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente de 1 1/2 a 2 horas a temperatura ambiente. El pan tendrá mejor sabor si sube poco a poco.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a la temperatura más elevada.

Destape el pan e introdúzcalo en el horno. Reduzca la temperatura del mismo a 220 °C y hornee durante unos 35 minutos hasta que el pan esté dorado y al golpear su base con los nudillos de la mano suene a hueco. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible degustar el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. Una vez frío por completo, puede congelarse hasta un mes.

* Puede usar 5 g (unos 2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en vez de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con la harina integral antes de añadir el impulsor y el agua.



Fernand Bock es muy conocido en Luxemburgo por su pan denominado pain de Ruecht, *preparado con una mezcla de harina blanca y de centeno.*

Fernand Bock

En la calle de Gasperich, a unos pocos cientos de metros de la ciudad, se encuentra la pequeña *boulangerie* de Fernand Bock. El obrador es diminuto, dispone de una pared de hornos, una cámara para levar, dos mesas y una mezcladora. Bock tiene dos ayudantes panaderos que le ayudan a producir 500 panes diarios y casi 1.000 el fin de semana. Pero Nicole Bock no vende todo el pan en la *boulangerie;* Fernand también sirve a varios restaurantes con estrella Michelin, como el de Lea Linster. Monsieur Bock procede de una familia de panaderos: su padre estableció la panadería en 1936, y él tomo el relevo en 1963. Su pan es el resultado de las experiencias de dos vidas.

Todo el pan se hace a mano, y Bock tiene sus propias ideas: «Una vez mezclada y amasada, maneje la masa lo menos posible. La masa debe quedar blanda, casi pegajosa. Déjela reposar casi media hora; luego, modélela toscamente tocándola lo menos posible y con las manos y la superficie de trabajo bien enharinadas. A continuación, lévela un buen rato en un ambiente fresco que le proporcione la mejor textura y sabor. Naturalmente, también facilita una buena corteza. Una buena corteza es agradable, pero además mantiene el pan fresco más tiempo y produce más sabor. Si maneja y amasa la masa en exceso, la calentará demasiado y obtendrá un pan duro».

Fernand Bock es conocido en toda la región por su pan especial denominado *pain de Ruecht*. Como todo el pan que prepara, es el apropiado para acompañar alimentos sabrosos, sobre todo de charcutería. Se trata de un pan grande en forma de cojín, que se hornea hasta que adquiere un tono marrón oscuro para conferirle una corteza tierna y crujiente y una miga abierta y ligera. Se prepara con la mezcla de la harina de trigo blanca local y harina de centeno, levadas con una pequeña parte de levadura de panadero fresca, más una porción de masa guardada de la tanda diaria previamente horneada. Fernand indica que con la adición de la levadura fresca elabora un pan tierno, ligero y de buen sabor, pero que si usara sólo el impulsor de masa guardada, el pan sería denso y compacto. El sabor de su pan procede de la calidad y mezcla de harinas empleadas, la proporción del impulsor y un tiempo de levado largo, por lo general de 15 horas. La masa modelada se deja reposar sobre bandejas enharinadas en la cámara para levar durante 12 horas a 2 °C. Luego, la temperatura sube lentamente a 7 °C. Al cabo de dos horas, pasa poco a poco a 32 °C; así la masa se encuentra a temperatura ambiente cuando se introduce en el horno.

Bock también produce un *pain ancien* maravilloso que presenta de nuevo una corteza gruesa y crujiente en relación con su miga, pero cuya textura es más abierta que la del *pain de Ruecht*. Se prepara íntegramente con harina blanca y un impulsor de masa guardada, más muy poca levadura de panadero fresca. La masa es incluso más pegajosa que la de *Ruecht,* y una vez cortada, se deja caer con las manos enharinadas sobre las tablas para levar y darle forma de estilo libre o de barra.

Ésta es mi versión, con las proporciones convenientemente reducidas, del delicioso pan de Fernand Bock. Utilice las mejores harinas que pueda encontrar, molidas a la piedra y orgánicas si es posible, y deje fermentar largo tiempo a temperatura fría.

Pan de Ruecht

PARA 1 PAN GRANDE

250 g de impulsor de masa guardada (*véase* receta), a temperatura ambiente
990 ml de agua tibia
10 g de levadura de panadero fresca*
alrededor de 1,2 kg de harina de fuerza molida a la piedra, no blanqueada artificialmente
300 g de harina de centeno molida a la piedra
30 g de sal marina fina
harina extra para espolvorear

1 placa para hornear grande, enharinada

Ponga el impulsor, agua y la levadura desmenuzada en un cuenco mezclador grande. Bata con las manos hasta obtener una masa líquida fibrosa. Incorpore poco a poco las harinas y la sal hasta formar una masa blanda que debe ser lo suficientemente firme como para mantener su forma y no pegarse a las paredes del cuenco; si fuera necesario, añada un poco más de harina.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos. La masa debe parecer firme y mantener su forma. Cúbrala con un cuenco invertido o paño húmedo y déjela levar durante 30 minutos.

Corte un trozo de masa del mismo tamaño que el impulsor, unos 250 g, y guárdelo para la próxima tanda. Con las manos bien enharinadas, coloque la masa sobre la bandeja preparada, extienda suavemente los extremos, y escóndalos hacia dentro para crear una especie de cojín redondo. Haga esta operación varias veces, pero evite la tentación de amasar la masa, aplastarla con los nudillos o darle la vuelta. Si la masa se extiende o pierde su forma rápidamente, agregue un poco más de harina si fuese necesario. (La masa puede levar en una cesta grande forrada con un paño enharinado y, a continuación, volcarla sobre la bandeja para hornear.) Cubra la masa con un paño húmedo, o envuelva la placa con una bolsa de plástico grande cuyo interior habrá aceitado. Deje levar en un lugar frío hasta que haya doblado de tamaño, toda la noche o hasta 12 horas. El tiempo exacto depende de las condiciones atmosféricas, temperatura ambiente y del vigor del impulsor guardado (*véase* Nota, inferior).

Precaliente el horno a temperatura máxima. Para conseguir una corteza más crujiente, ponga una fuente de asar con agua caliente hasta la mitad en el fondo del horno.

Destape el pan y enharínelo un poco, luego entalle rápidamente la superficie con una cuchilla o cuchillo afilado. Hornee durante 15 minutos, reduzca la temperatura del horno a 190 °C y hornee durante otros 35 minutos, o hasta que al golpear la base del pan con los nudillos de la mano suene a hueco. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 5 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 5 g (aproximadamente 2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina antes de añadirla al impulsor guardado.

Nota: la primera vez que probé la receta, observé que la masa se había extendido de forma alarmante tras levar toda la noche, pero ya había calentado el horno y estaba listo para usar. Retoqué la masa para obtener una forma redonda de cojín, entallé la superficie e introduje el pan en el horno. El pan no era perfecto, pero tampoco un desastre. Si le preocupa calibrar la consistencia de esta masa, considere la posibilidad de levarla en una cesta forrada con un paño enharinado, al menos la primera vez. Como siempre que se me presenta un problema de tipo técnico, lo consulté con el panadero Clive Mellum de Shipton Mill (*véase* página 13). Éste me indicó que el impulsor guardado no era muy activo. Si cree que le ocurre a usted lo mismo, añada más impulsor o levadura de panadero fresca.





Superior: tras el amasado, la masa debe tener una consistencia blanda, elástica y manejable.
Derecha: un pain de Ruecht *bien horneado tiene una corteza marrón oscuro.*

EN EL SUR profundo americano *se sirven tradicionalmente pastas para acompañar guisos y carnes jugosas. El sabor de estas pastas procede, en general, del suero de leche o crema agria, que se emplea para amalgamar la masa, y de la suavidad del agente levante, el bicarbonato sódico. Se utilizan para acompañar, no por sí solos.*

Un impulsor de masa ácida crece de tal manera que acostumbra a sobrar algo tras elaborar el pan diario. Si se utiliza para preparar pastas, les confiere a éstas una textura esponjosa y un sabor profundo. Las pastas pueden hornearse enseguida, pero si desea obtener los mejores resultados, prepárelas un par de horas antes de hornearlas.

Pastas americanas de masa ácida

PARA 9 PASTAS

450 g de harina común no blanqueada artificialmente, a ser posible molida a la piedra
1 cucharadita de sal marina fina
½ cucharadita de bicarbonato sódico
150 ml de impulsor de masa ácida espesa (Clive Mellum, página 17; Maurice Bichard, página 64, o mi impulsor de la página 49), a temperatura ambiente
1 huevo grande, batido
unos 250 ml de crema de leche

1 cortapastas de 8 cm, 1 bandeja de hornear enharinada, ligeramente engrasada

Tamice la harina, la sal y el bicarbonato en un cuenco mezclador grande. Mezcle el impulsor con el huevo y agréguelos al cuenco. Mezcle los ingredientes con las manos o con un cuchillo-paleta mientras añade la crema necesaria para obtener una masa muy blanda, aunque no pegajosa.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela durante un par de minutos, o hasta que la masa esté bastante lisa. Extienda la masa, con las manos enharinadas, con 2,5 cm de grosor; luego, corte redondeles con el cortapastas. Reúna los recortes, extiéndalos y corte más círculos hasta emplear toda la masa. Colóquelos sobre las placas preparadas, espácielos si desea obtener unas pastas crujientes, o casi juntos si desea que los extremos queden más blandos. Tape con un paño limpio y seco y deje levar en la cocina caliente por espacio de 2 horas (o toda la noche en la nevera, recubiertos con una película de plástico), hasta que se hayan hinchado ligeramente. Las pastas se pueden dejar reposar el tiempo necesario para calentar el horno.

Cuando las vaya a hornear, precaliente el horno a 230 °C. Destape las pastas y hornéelas entre 12 y 15 minutos, hasta que estén bien subidas, ligeras y con un dorado apetitoso. Cómalas calientes lo más pronto posible.

Una vez frías, pueden congelarse hasta un mes.

VARIANTE: para preparar unas pastas dulces que podrán servirse con mantequilla y mermelada, añada una cucharada de miel líquida con la crema.



Deguste las Pastas americanas de masa ácida recién sacadas del horno con un estofado o un guiso.



Amalgame los ingredientes hasta obtener una masa muy blanda, pero no pegajosa.



Mida el impulsor de masa ácida y mézclelo con el huevo batido.



Vierta gradualmente la crema de leche mientras mezcla con un cuchillo-paleta.



Aplane la masa sobre la superficie de trabajo enharinada, con un grosor de 2,5 cm.



Corte redondeles con un cortapastas de 8 cm de diámetro.



LAS harinas de centeno claras y oscuras mezcladas con el mismo cereal cortado y una pequeña cantidad de harina blanca proporcionan a este pan una textura interesante, húmeda y sustanciosa. El impulsor de masa ácida realza los sabores de las harinas de centeno. Puede emplear el impulsor de la página 49, el de Clive Mellum de la página 17, o el de Maurice Bichard de la página 64.

Pan ácido de centeno

PARA 1 PAN GRANDE

125 ml de impulsor de masa ácida espesa (*véase* introducción de la receta), a temperatura ambiente
250 ml de agua tibia
100 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
200 g de harina de centeno clara
200 g de harina de centeno integral oscura, a ser posible molida a la piedra
50 g de granos de centeno cortados
10 g de sal marina fina

1 bandeja para hornear, enharinada

Mezcle el impulsor y el agua hasta obtener un líquido homogéneo. Combine las tres harinas, los granos de centeno cortados y la sal en un cuenco mezclador grande y haga un hueco en el centro. Vierta esta combinación en la mezcla del impulsor y amalgámelo con los ingredientes secos a fin de lograr una masa ligeramente pegajosa. Es importante que la masa no quede dura ni seca: deberá añadir más agua si fuese necesario.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos; se trata de un trabajo pesado, ya que esta masa no es tan fácil de tratar como las preparadas con harina de trigo. Devuelva la masa al cuenco y tápela con una película de plástico, o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico grande y ciérrela bien. Deje levar toda la noche o hasta 12 horas a temperatura ambiente, de fría a normal; la masa deberá levar el doble de su volumen.

Al día siguiente, aplaste la masa con el puño para deshincharla y vuélquela a continuación sobre la superficie de trabajo. Modélela en forma de pan redondo y póngalo sobre la bandeja de hornear ya preparada, o bien introduzca el pan en una cesta forrada con un paño bien enharinado. Envuelva la bandeja o cesta con una bolsa de plástico grande y ciérrela bien. Deje levar a la temperatura ambiente de la cocina de 3 a 5 horas, o hasta que casi haya doblado de tamaño, en función de la temperatura y vigor de la masa.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C. Si utiliza una cesta para levar la masa, ponga una bandeja no enharinada o piedra para hornear en el horno cuando lo encienda.

Caliente un poco de agua hasta el punto de ebullición. Destape la masa levada. Si utilizó una cesta, vuelque el pan sobre la bandeja o piedra caliente. Pincele el pan con el agua hirviendo y entalle rápidamente una incisión con una cuchilla o cuchillo afilado. Hornee durante unos 35 minutos, o hasta que al golpear la base del pan con los nudillos de la mano suene a hueco. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.

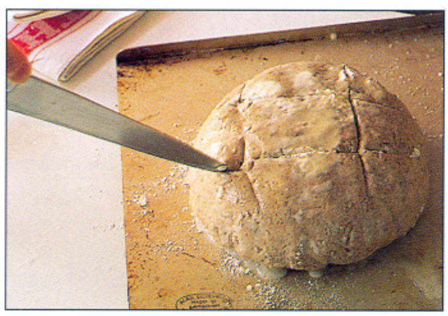
El sabor de este pan mejora si se envuelve y deja reposar un día antes de cortarlo. Es preferible consumirlo en el transcurso de una semana, dado que su sabor es más pronunciado a medida que madura. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



Vuelque el pan levado de la cesta sobre la bandeja precalentada.



Si el paño estaba bien enharinado, debe caer limpiamente.



Entalle la superficie del pan con un cuchillo afilado para no arrastrar la corteza.

Si no le gusta el pan ácido, o no tiene un impulsor de masa ácida, puede utilizar la misma combinación de harinas de la receta anterior para preparar un pan levado pleno de sabor.

Pan levado de centeno

PARA 1 PAN GRANDE

15 g de levadura de panadero fresca*
330 ml de agua tibia
100 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
200 g de harina de centeno clara
200 g de harina de centeno integral oscura, a ser posible molida a la piedra
50 g de centeno cortado
10 g de sal marina fina

1 bandeja de hornear, enharinada

Desmenuce la levadura en un cuenco mediano. Mézclela con el agua y, luego, con la harina blanca y la mitad de harina de centeno clara hasta obtener una masa homogénea. Cubra el cuenco con un paño húmedo o película de plástico y déjela «esponjar» de 20 a 30 minutos, o hasta que la masa esté espesa y espumosa.



Mezcle el resto de las harinas de centeno clara y oscura, el centeno cortado y la sal en un cuenco mezclador muy grande. Haga un hueco en el centro. Vierta la mezcla de levadura y amásela con los ingredientes secos para conseguir una masa pegajosa. Si la masa resulta difícil de amasar o trabajar y la sintiera muy dura y seca, añádale un poco más de agua tibia. Si estuviese demasiado húmeda y pegajosa, incorpórele un poco más de harina blanca.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos, o hasta que le parezca elástica y manejable. Ponga de nuevo la masa en el cuenco y tápela con un paño húmedo o película de plástico. Déjela levar a temperatura ambiente de la cocina hasta que haya doblado su tamaño, de 2 a 3 horas.

Aplaste la masa de nuevo y forme con ella un pan redondo. Póngalo sobre la bandeja de hornear enharinada, o en una cesta forrada con un paño bien enharinado. Envuelva la bandeja o cesto con una bolsa de plástico grande y ciérrela bien. Deje levar unas 2 horas hasta que casi haya doblado de tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C. Si ha utilizado una cesta para levar el pan, ponga una bandeja para hornear no enharinada, o de piedra, en el horno para calentarla.

Caliente un poco de agua hasta el punto de ebullición. Destape el pan rápidamente. Si ha usado una cesta, vuelque el pan sobre la bandeja o piedra caliente. Pincele el pan con agua y entalle la superficie con una cuchilla o cuchillo afilado. Hornee durante 35 minutos o hasta que al golpear la base del pan con los nudillos de la mano suene a hueco. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 5 días. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina blanca y la mitad de la harina de centeno clara; incorpore, a continuación, el agua, y mezcle. Deje reposar durante unos 30 minutos, luego continúe con la receta.


BAKERY
MELMERBY
Organic bread and cakes
made by hand, baked in
fired brick ovens

DESDE SU RETIRO, el doctor Maurice Bichard, genetista especializado en animales, ha puesto todos sus conocimientos al servicio de una buena causa. Aunque siempre disfrutó de un buen pan y aprendió a prepararlo en el regazo de su madre, su interés por la panadería casera se convirtió en un tema realmente importante hace unos años.

El panadero científico



Maurice Bichard (fotografiado en su granero reformado de Oxfordshire) cree que las levaduras presentes en los impulsores de masa ácida proceden de la propia harina y no del aire. Conserva sus cultivos de masa ácida en frascos de vidrio (superior) y en recipientes de plástico y, a menudo, les deja dormir, es decir, sin «alimentarlos» durante meses o incluso años.

Como científico, Maurice sostiene puntos de vista muy diferentes al del resto de los panaderos que conozco. Mantiene que muchas de las aseveraciones de los panaderos tienen poco valor científico y disfruta con las animadas discusiones de los denominados panaderos «puristas». Así, aunque ha conseguido diferentes cultivos de impulsores de masa ácida de todo el mundo, cree que cualquiera que sea el cultivo empleado el pan siempre tendrá las características propias de quien lo prepara, la harina, el agua y las condiciones ambientales. Ha mantenido en su obrador cultivos de impulsores líquidos más tiempo del recomendado, algunos han descansado un par de años, sin harina ni agua para «alimentarlos». De hecho, no sostiene que un impulsor de masa ácida se prepara dejando que la harina y la masa de agua absorban las levaduras naturales presentes en el aire, sino que se desarrollan a partir de las levaduras presentes en la propia harina.

Asimismo, experimentó con diferentes harinas de distintos contenidos en gluten (proteína), desde medio a muy elevado, para descubrir si era válido el consejo habitual de amasar la masa a fondo durante 10 minutos. No constató diferencias apreciables entre las masas amasadas durante 3, 7 o 10 minutos, cualquiera que fuese la fuerza de la proteína sobre el 10 %, ya que todas subieron de la misma forma, y los panes horneados presentaron texturas similares.

Para su pan, emplea una mezcla: harina de fuerza, de Doves Farm, y una harina de fuerza extra fuerte canadiense, de Waitrose. También utiliza harina de fuerza canadiense para sus impulsores de masa ácida.



Maurice pincela sus panes de centeno con yema de huevo antes de hornearlos, y así obtiene una corteza glaseada.



Golpear la base de los panes con los nudillos es el sistema para constatar que están cocidos; deben sonar a hueco.



El científico también comprueba la cocción con un termómetro de carne que le ayuda a leer la temperatura interna.



Según Maurice Bichard, «la variedad es una de las delicias del pan». Prepara panes blancos, de centeno, multicereales e integrales de diferentes formas y tamaños.

DESPUÉS *de realizar diferentes experimentos con el fin de encontrar el pan ideal, Maurice Bichard halló una vieja receta* Bon viveur *del periódico* The Daily Telegraph. *Proporcionaba instrucciones para preparar un «fermento» como un primer paso en la elaboración del pan; se mezclaba la levadura con el agua y la harina suficiente para obtener una masa gruesa que se dejaba reposar hasta que adquiría una consistencia espesa y espumosa, a medida que la levadura crecía y producía burbujas de gas. El resto de la harina se incorporaba, después, a esta masa, y se amasaba, dejaba levar, modelaba, levaba de nuevo y, finalmente, se horneaba.*

El descubrimiento de una larga fermentación fue la clave para Maurice. Tras un par de cursos con Paul Merry y Andrew Whitley en The Village Bakery, su pan empezó a evolucionar: adquirió un sabor más y más ácido. Al retirarse, tuvo la posibilidad de comprar una granja victoriana, situada cerca de Abingdon, que disponía de un granero con un horno de ladrillos, un siglo más antiguo que la casa. Maurice recuperó el horno y, tanteándolo lentamente, aprendió cómo manejarlo. Durante el proceso, perfeccionó este pan de corteza gruesa y con aroma a cenizas de madera.

Pan blanco ácido de Maurice Bichard

Primero prepare el fermento o impulsor. Mezcle la harina y el agua en un cuenco, cubra ligeramente con un paño húmedo y deje reposar de 4 a 6 días a temperatura ambiente; remuévala con suavidad una vez al día y humedezca el paño a medida que sea necesario, hasta que la masa presente burbujas pequeñas, un tono ligeramente grisáceo y un aroma algo agrio.

Agregue la harina y el agua al primer fermento y mezcle hasta obtener una masa espesa y homogénea. Tape y deje reposar durante 12 horas; la masa presentará un aspecto bastante espumoso.

PARA 2 PANES GRANDES

IMPULSOR:

110 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente

175 ml de agua, a temperatura ambiente

PRIMERA FERMENTACIÓN:

185 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente

225 ml de agua, a temperatura ambiente

SEGUNDA FERMENTACIÓN:

500 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente

600 ml de agua, a temperatura ambiente

PRIMER LEVADO:

900 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente (Maurice emplea 700 g de harina de fuerza extra dura canadiense de Waitrose, más 200 g de harina de fuerza de Doves Farm)

1,1 l de agua, a temperatura ambiente

PARA PREPARAR EL PAN:

750-800 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente (una mezcla a partes iguales de harina de fuerza extra dura canadiense y de Doves Farm)

2 cucharaditas de sal marina fina

250 ml de agua, a temperatura ambiente

2 cucharadas de aceite de oliva

2 bandejas para hornear

Mezcle la harina y el agua para la segunda fermentación hasta obtener una mezcla lisa y homogénea, tape ligeramente y deje reposar durante 12 horas hasta que esté espumosa.

Tome 1,1 l del impulsor y tire el resto (o utilícelo para pastas, página 58, o regálelo). Añada la harina y el agua para el primer levado y mezcle hasta conseguir una masa espesa homogénea. Déjela reposar como antes durante 12 horas hasta que quede muy espumosa.

Tome 1 l de la masa impulsora del primer levado (*véase* Nota, inferior) y mézclela con la harina, sal, agua y aceite de oliva. La masa no debe quedar seca ni dura, ni tampoco blanda y pegajosa; añada más agua o harina si fuese necesario. Amase la masa a fondo hasta que esté homogénea, brillante y muy elástica. Corte la mitad y modélela en forma de dos panes redondos. Ponga cada uno en una cesta forrada con un paño bien enharinado y deje levar hasta que hayan doblado su tamaño, de 4 a 8 horas, según el vigor del impulsor y la temperatura.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 230 °C. Coloque las bandejas en el horno para que se calienten.

Vuelque los panes sobre las placas calientes y entalle rápidamente sus superficies. Introdúzcalos en el horno y reduzca la temperatura a 220 °C. Hornee durante unos 35 minutos, o hasta que el pan adquiera un tono marrón oscuro, haya subido y al golpear la base con los nudillos de la mano suene a hueco. Maurice dice que también se sabe si el pan está cocido comprobando su temperatura interna: debe alcanzar los 90-95 °C en el centro. Puede utilizar un termómetro de lectura instantánea. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

VARIANTES: *Pan de centeno*

Mezcle 1 l del impulsor para el primer levado con 360 g de harina de centeno; unos 240 g de harina de fuerza no blanqueada artificialmente, de Doves Farm; 2 cucharaditas de sal marina fina, 250 ml de agua a temperatura ambiente y semillas de alcaravea al gusto. Prepare la masa, amásela, modélela y déjela levar tal como se indica, pincelándola con yema de huevo antes de hornearla.

Pan integral

Mezcle 1 l del impulsor de la primera fermentación con 480 g de harina de fuerza integral; unos 240 g de harina de fuerza (canadiense); 2 cucharaditas de sal marina fina; 250 ml de agua, y 2 cucharadas de aceite de nueces. Prepare la masa, amásela, modélela, déjela levar y hornéela como el pan de masa ácida.

Nota: los restos del impulsor de masa ácida de la primera fermentación pueden guardarse en un frasco tapado en la nevera hasta que los necesite. Cuando lo utilice, mídalo y añádale la misma cantidad de agua; luego, incorpore la harina para preparar una masa de consistencia similar; la proporción es de 11 partes de la masa impulsora original, 11 partes de agua y 9 partes de harina. Deje a temperatura ambiente hasta que esté espesa y espumosa, antes de utilizarla para preparar el pan.



Antes de hornear el pan en su horno de leña, Maurice vuelca el pan levado sobre una pala de madera.



El cesto donde el pan ha levado le confiere un atractivo diseño superficial.



Entalle rápidamente una cruz sobre la superficie del pan antes de deslizarlo sobre el fondo del horno.

ESTE pan de centeno tiene un color pálido y un sabor dulce, sabroso y texturado. Es excelente para preparar bocadillos y las tostadas del desayuno. Utilice su harina de centeno favorita o experimente con harina molida a la piedra, una harina de centeno muy clara o la oscura integral.

Pan de miel y centeno

PARA 1 PAN MEDIANO

- 2 cucharadas de miel líquida
- 140 ml de agua caliente
- 140 ml de agua tibia
- 15 g de levadura de panadero fresca*
- 350 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
- 150 g de harina de centeno
- 10 g de sal marina fina
- harina de centeno extra para espolvorear

1 molde para pan de 450 g, engrasado

Ponga las harinas y la sal en un cuenco mezclador grande y mezcle a fondo; a continuación haga un hueco en el centro. Vierta dentro la preparación de levadura y mezcle gradualmente con la harina para hacer una masa blanda pero no pegajosa. Si la masa se pega a los dedos o a las paredes del cuenco, añada un poco más de harina; vierta un poco de agua si la masa parece dura y seca, o si hay migas secas en la base del cuenco.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos. Devuelva la masa al cuenco y tápela con un paño húmedo, o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico grande y ciérrela bien. Deje levar a temperatura ambiente durante unas 2 horas hasta que haya doblado su tamaño.

Aplaste la masa para deshincharla y vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Extiéndala y forme un rectángulo que tendrá la misma longitud que el molde. Enróllela muy apretada como si preparara un brazo de gitano y espolvoréela con un poco de harina de centeno. Póngala en el molde preparado con la juntura hacia abajo y esconda los extremos, también por debajo, para obtener un pan de forma lisa. Tape como antes y deje levar alrededor de 1 1/2 horas, hasta que casi haya doblado de tamaño.

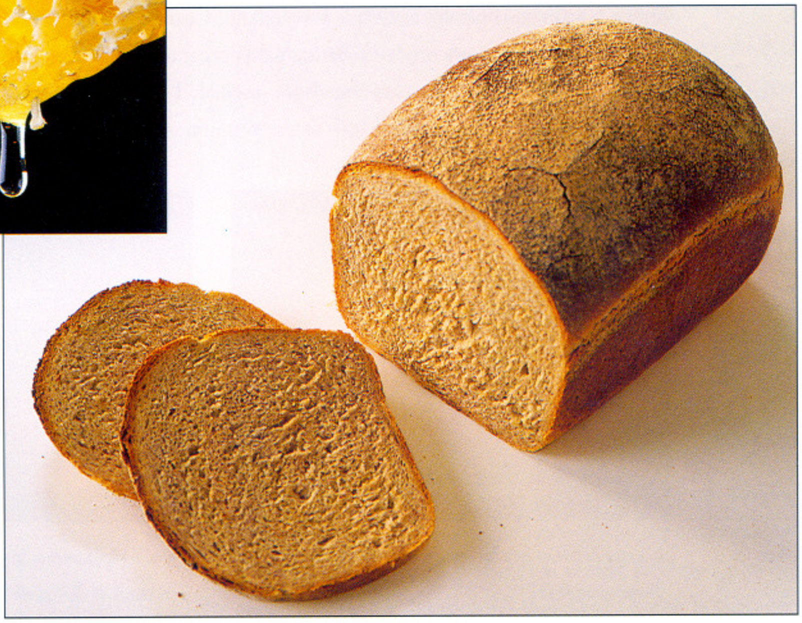
Al finalizar el tiempo de cocción, precaliente el horno a 220 °C.

Destape el pan levado y hornéelo durante unos 35 minutos o hasta que adquiera un tono marrón y al golpear su base con los nudillos de la mano suene a hueco. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 6 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Agregue la levadura seca a las harinas con la sal y mezcle bien; luego, vierta la mezcla de agua y miel y prosiga con la receta.





La miel aporta a este pan un delicado sabor dulce.

ESTE pan de miel y especias, que se encuentra por toda Francia, se remonta a la época medieval; era considerado un manjar costoso destinado a las celebraciones. La utilización de la levadura química en polvo es obviamente una adaptación moderna. Las recetas varían de región a región; ésta procede de Dijon y emplea harina de centeno. Desde hace poco, la reputación del pain d'épices *ha salido mal parada debido a la proliferación de productos industriales económicos que se encuentran en los supermercados. Los mejores todavía están preparados por artesanos que emplean una elevada proporción de miel y frutos secos picados o pieles confitadas.*

El pain d'épices *se aromatiza con cuatro especias, una mezcla ya preparada de especias que es posible hallar en los buenos supermercados. Si no la consigue, prepare la suya y guárdela en un frasco herméticamente cerrado. Jane Grigson sugiere utilizar siete partes de pimienta negra molida por una parte de clavos molidos, una de jengibre molido y otra de nuez moscada rallada.*

Pain d'épices

PARA 1 PAN MEDIANO

200 g de harina común, no blanqueada artificialmente
100 g de harina de centeno
1/4 de cucharadita de sal marina fina
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de clavos molidos
1/2 cucharadita de cuatro especias
2 cucharaditas de levadura en polvo
100 g de almendras blanqueadas, tostadas y gruesamente picadas
300 g de miel líquida aromática, tibia
2 yemas de huevo grandes
5 cucharadas de leche

GLASEADO:
2 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de leche

1 molde para pan de 450 g, engrasado y con la base forrada

Precaliente el horno a 180 °C.

Tamice las harinas, la sal, las especias y la levadura en polvo en un cuenco mezclador. Agregue las almendras y remueva. Vierta la miel líquida, las yemas y la leche y mezcle el conjunto hasta obtener una masa densa y pegajosa parecida a la de un pastel.

Vierta la mezcla en el molde preparado y hornee de inmediato durante unos 45 minutos, o hasta que el pan adquiera un tono marrón dorado, y al insertar un alambre en el centro éste salga limpio. Vuelque el pan sobre una rejilla metálica.

Caliente el azúcar con la leche hasta que se disuelva y cueza a fuego lento, de 1 a 2 minutos, para obtener un glaseado pegajoso. Pincele el pan caliente con el glaseado, también caliente, y enfríelo.

Envuelva el pan y déjelo reposar durante un día antes de cortarlo. Es preferible consumir el pan en el transcurso de 8 días. El pan no glaseado puede congelarse hasta un mes.





El pain d'épices, *dulce y especiado, es una especialidad francesa.*

GERT KUSCHE EXPLICA: «Los alemanes son muy conservadores con la comida. Están orgullosos de la calidad y la tradición. En Bakoven preparamos el pan alemán con los ingredientes verdaderos». En esta panadería, en Surrey, las harinas de centeno, el impulsor líquido de masa ácida e incluso el horno y los panaderos proceden de Alemania. La mayoría de su pan se vende a compatriotas. Bakoven también suministra pan a las embajadas de Alemania y Austria y al Instituto Goethe; se vende desde una camioneta estratégicamente situada.



El auténtico pan alemán



En Bakoven, Gert Kusche (superior derecha) prepara un buen pan de centeno denso para sus compatriotas. Leva los panes en tradicionales cestas de levar procedentes de Alemania (superior).

En Bakoven se encuentran dos artesanos panaderos. Gert Kusche es de Kassel, Alemania, «de donde procede el pan de centeno denso». Sus cuarenta años de oficio empezaron con cuatro años de aprendizaje, seguidos de una temporada en Unilever, en su horno de investigación y desarrollo. Continuó como panadero consultor en África, la India y los países del Golfo Pérsico. Cuando cayó el muro de Berlín, Gert abrió su panadería artesanal en Leipzig. Creció rápidamente, aunque demasiado para los deseos de Gert. Más tarde y a propuesta del cátering de Lufthansa, abrió una panadería en Londres. No funcionó como esperaba, pero conoció a Marcus Hampton, un americano que se había ganado una reputación con la preparación artesanal de panes integrales y de trigo germinado. Ambos unieron sus fuerzas.

En Bakoven, los panes se preparan en tandas en un ciclo productivo de 16 horas, en el que cada etapa y procedimiento está cuidadosamente controlado y supervisado. «Producimos cinco o seis mil panes cada noche, con un impulsor vivo líquido de centeno», indica Gert; por lo tanto «debemos ser precisos con su vigor y cantidad, así como con la temperatura y condiciones».

Gert me dio una lección breve aunque valiosa sobre la química de los impulsores de masa ácida. «La harina de centeno, a diferencia de la de trigo, tiene muy poco gluten y casi es fécula, por lo que debe tratarse de forma diferente. Añadir un impulsor de masa ácida es muy importante para evitar un pan denso y compacto. El impulsor proporciona sabor y crea una textura más abierta. Las féculas de la harina de centeno se cuartean debido a los ácidos lácticos del impulsor, y esto permite que puedan absorber y retener el agua, pues de lo contrario la masa quedaría pesada y pegajosa. El yogur y el suero de leche actúan de forma parecida. La cantidad de impulsor necesaria depende de su acidez, así como del tiempo.»

Gert me explicó que un impulsor de masa ácida contiene más de 100 microorganismos diferentes, una combinación de acidificantes (bacterias) y hongos en ciernes (conocidos como levaduras) con distintas funciones. Los acidificantes producen ácido láctico y acético; las levaduras, alcohol y dióxido de carbono. Mantener un equilibrio requiere experiencia: la masa ácida necesita el suficiente ácido acético para romper la harina de centeno, pero no tanto como para impedir que las levaduras crezcan y produzcan el dióxido de carbono necesario para airear el pan. El ácido láctico, que aporta sabor, se forma en la masa blanda entre los 35-40 °C, mientras que el ácido acético se forma en una masa más firme a casi unos 20 °C. Las levaduras crecen mejor en una masa blanda, bien amasada, para incorporarle oxígeno, y a una temperatura de entre 24-26 °C.

«Las masas de pan ácido deben quedar algo blandas, pero no demasiado, ya que el pan quedaría plano. Por otro lado, si la masa es demasiado firme, el pan horneado quedará duro y compacto. El pan necesita inicialmente una atmósfera vaporosa en el horno para que la corteza quede flexible y no se cuartee. El pan termina cociéndose en su propia humedad.»

ÉSTE es el pan favorito de Gert Kusche, preparado con tres partes de harina de centeno (integral orgánica, pero finamente molida) por una de harina de fuerza orgánica. Gert utiliza un impulsor potente de masa ácida que da al pan su intenso sabor. Las bacterias ácidas también ayudan a romper la fécula de la harina de centeno y permiten que el agua se absorba por completo y que el pan leve bien. La levadura de panadero fresca proporciona poder de fermentación levante adicional; de esta manera, el pan es relativamente ligero a pesar de su contenido en centeno. Recomiendo preparar el pan con una mezcla de harinas de centeno claras y oscuras, más harina blanca, para conseguir un resultado similar al de Gert. A fin de proporcionar al pan su gusto característico indefinible, Gert también le añade un poco de especias para pan: una combinación de alcaravea molida y semillas de coriandro, anís o hinojo que es posible encontrar ya preparadas en Alemania.

Pan Bakhaus

PARA 2 PANES GRANDES

600 g de harina de centeno orgánica
200 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
20 g de sal marina fina
1/4 de cucharadita de especias para pan, o unas pizcas de alcaravea, coriandro e hinojo
320 ml de impulsor de masa ácida espeso (*véase* página 49)
10 g de levadura de panadero fresca*
400 ml de agua tibia

2 bandejas de hornear muy gruesas o 2 moldes de pan de 900 g, engrasados

Mezcle las harinas, la sal y las especias en un cuenco mezclador grande y haga un hueco en el centro. Vierta en su interior el impulsor de masa ácida. Desmenuce la levadura sobre el agua y remueva hasta obtener una mezcla lisa; a continuación incorpórela al cuenco mezclador. Amase los ingredientes, obtendrá una masa muy blanda y algo pegajosa.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo de 8 a 10 minutos; la masa cambiará de consistencia a medida que la trabaja, hasta convertirse en más firme y manejable. Devuelva la masa al cuenco, tápela con un paño y déjela levar durante 1 hora a la temperatura de la cocina, de normal a caliente. La masa quedará más firme durante el reposo.

Sin amasar ni aplastar la masa, divídala en dos porciones iguales y forme con cada una un pan redondo, pero no lo modele. Póngalo en una cesta para levar enharinada o en una cesta forrada con un paño bien enharinado, o bien en los moldes engrasados si los utiliza. Tape como antes y deje levar de 20 a 30 minutos, o hasta que casi haya doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a la temperatura más elevada. Si leva la masa en cestos, ponga las bandejas sin engrasar en el horno para que se calienten.

Vuelque la masa sobre las bandejas calientes y entalle rápidamente la superficie de cada pan con una cuchilla o cuchillo afilado; luego, introdúzcalos en el horno; destape los panes si están en los moldes y póngalos en el horno directamente. Un golpe de vapor inicial es importante cuando se hornea pan de centeno, porque evita que la corteza se forme con demasiada rapidez; así pues, los panes deben rociarse con agua o bien salpicar la base del horno con un poco de líquido. Hornee durante 5 minutos, reduzca más tarde la temperatura del horno a 200 °C y hornee durante 35 minutos más, o hasta que los panes suenen huecos al golpear su base con los nudillos de la mano.



Es preferible consumir el pan en el transcurso de 6 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 5 g (unos 2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con los ingredientes secos y continúe con la receta.



ANTHONY BLAKE asegura que éste es uno de sus panes favoritos. «Me gusta sobre todo este pan con cereales y trozos crujientes. Si no tiene los diferentes cereales, puede incluir aquellos de que disponga hasta alcanzar el peso indicado. Compro todas mis harinas, cereales y semillas a Shipton Mill, aunque muchos establecimientos especializados en productos dietéticos disponen de ellos. Me gusta experimentar con diferentes combinaciones, ¡esto es lo divertido de la panadería!»

Pan de cereales de Anthony

PARA 3 PANES MEDIANOS

PARA EMPEZAR:

100 g de copos de trigo malteados
50 g de centeno cortado
50 g de trigo fragmentado
50 g de harina de avena gruesa
40 g de centeno entero
10 g de cebada perlada
2 cucharadas de melaza negra
500 ml de agua hirviendo

PARA TERMINAR:

200 g de harina de centeno oscura
200 g de harina de fuerza integral gruesa, a ser posible molida a la piedra
500 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
15 g de sal marina fina
50 g de levadura de panadero fresca*
150 ml de agua tibia
150 ml de cerveza negra, a temperatura ambiente
1 cucharada de aceite de girasol o aceite de oliva

3 moldes para pan de 450 g, bien engrasados

Mezcle los seis primeros ingredientes en un cuenco grande. Agregue la melaza al agua hirviendo y remueva hasta que se haya desleído, luego añádala a los ingredientes secos y mezcle bien. Tape con una película de plástico y deje reposar 24 horas.

Al día siguiente la mezcla debe tener el aspecto de un puré. Agréguele el centeno, las harinas blanca e integral y la sal. Desmenuce la levadura en el agua tibia y mezcle bien; a continuación vierta la cerveza. Vierta el líquido sobre la mezcla de harinas y cereales y mezcle a fondo hasta obtener una masa firme pero no dura. Añádale un poco más de agua si fuese necesario, o si la masa quedara demasiado pegajosa, un poco más de harina blanca.

Vuelque la masa sobre la mesa de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos (enharínese las manos y espolvoree la superficie de trabajo con harina si la masa fuese pegajosa). Forme una bola con la masa. Vierta el aceite en un cuenco, añada la bola de masa y hágala rodar hasta que esté recubierta de aceite. Cubra con una película de plástico y deje reposar a temperatura ambiente durante unas 2 horas, o hasta que doble su tamaño; calcule más tiempo si hace frío, o menos si hace calor.

Aplaste la masa levada y divídala en tres porciones iguales o parecidas. Modele cada una en forma oblonga, que encaje en los moldes, y póngalas dentro de éstos. Tape y deje levar como antes durante 1 1/2 horas aproximadamente, o hasta que hayan doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panes y enharínelos con un poco de harina de centeno o integral. Hornee de 30 a 35 minutos, o hasta que al golpear la base de los panes con los nudillos de la mano suenen a hueco. Sáquelos de los moldes y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible dejar reposar el pan durante un día antes de cortarlo: se conservará 5 días; también puede tostarse. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 3 1/2 sobres de 7 g de gránulos de levadura, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con las harinas y añádalas a la mezcla de cereales remojados, luego agregue el agua y la cerveza.



La mezcla de cereales presenta el aspecto de una papilla tras 24 horas en remojo.



Si la masa es demasiado pegajosa, enharínela un poco para facilitar el amasado.



Cuente unas 2 horas de levado para que la masa doble de tamaño.

El huerto de Anthony proporciona abundantes frutas y hortalizas a lo largo del año. El mío da en un año bueno 20 ciruelas, 2 kg de tomates y levístico suficiente para un regimiento. Cultivo el levístico o apio de montaña porque es una de las pocas hierbas que se me dan bien; además va bien con las patatas. Me encantan las patatas. Este pan que sube gracias a la levadura en polvo es muy fácil de preparar porque emplea patatas recién cocidas o un resto de puré de patatas harinosas más beicon frito y hierbas. Tiene un sabor excelente y una textura ligera. Pruébelo con sopas o con jamón y huevos para un brunch.



Pan de patata y levístico

PARA 6 TRIÁNGULOS

125 g de harina común, no blanqueada artificialmente
2 cucharaditas de levadura en polvo
1/4 de cucharadita de sal y pimienta molida, o al gusto
125 g de patatas aplastadas
25 g de mantequilla, fría y a dados
125 g de beicon entreverado, picado y frito hasta que esté crujiente
1 cucharada colmada de levístico fresco picado
1 huevo grande, batido
un poco más de huevo batido o leche, para glasear

1 bandeja de hornear grande, ligeramente engrasada

Precaliente el horno a 220 °C.

Mezcle en un cuenco grande la harina, la levadura en polvo, los condimentos y las patatas. Añada la mantequilla e incorpórela a la mezcla anterior con las yemas de los dedos hasta obtener una especie de migas gruesas. Agregue el beicon, el levístico y el suficiente huevo batido para conseguir una masa blanda pero no pegajosa.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo enharinada, extiéndala y forme un círculo de unos 20 cm de diámetro y 2 cm de grosor. Córtelo en 6 triángulos con un cuchillo afilado. Colóquelos espaciados entre sí sobre la bandeja de hornear preparada.

Pincélelos ligeramente con el huevo batido o la leche para glasearlos, y hornéelos durante unos 15 minutos, o hasta que estén firmes y dorados. Degústelos calientes recién sacados del horno, o caliéntelos el mismo día. No los congele.

VARIANTES: puede sustituir el levístico por cebollinos o perejil picado, y el beicon por dados de jamón o champiñones cocidos.



Frote la mantequilla con la harina y la mezcla de patatas con la ayuda de las yemas de los dedos.



Incorpore el huevo batido, el suficiente para obtener una masa blanda pero no pegajosa.



Corte con un cuchillo afilado el círculo de masa en seis triángulos iguales.



Pincele las porciones con huevo o leche para obtener una corteza dorada.



HASTA HACE POCO, y para las familias rurales irlandesas, los viajes se limitaban a desplazarse al mercado más cercano. La levadura era difícil de obtener, y comprar pan una extravagancia. El pan tradicional se preparaba en casa, se horneaba en un caldero de hierro colado dispuesto sobre un fuego de carbón, y la tapa se cubría con brasas. Estos panes se hacían rápidamente y no requerían largos amasados ni levados. Deben su textura ligera y gusto maravilloso a una combinación de los ácidos presentes en el suero de la leche, o leche agria, y los alcalinos del bicarbonato sódico. La harina con levadura incorporada es una alternativa sencilla y evita el sabor desagradable de los ingredientes químicos cuando se utilizan en exceso. Los panes de soda se preparan para consumirlos tras hornearse.

Panes de soda irlandeses



Extremo superior: un lago en Connemara.
Superior: Anthony Kaye arregla una de las piedras del molino de Isinglass, en Wexford.
Derecha: este pan de soda blanco está moteado con trozos de chocolate negro.



La harina de trigo que se emplea tradicionalmente en la elaboración de esta receta no es blanca ni integral, sino una combinación de ambas. El aspecto moteado del pan y su maravilloso sabor a nueces proceden de los grandes copos de salvado y los granos de trigo enteros incorporados a la harina. Esta harina cuyo gluten es de fuerza media se encuentra con facilidad en Irlanda, pero tal vez sea difícil comprarla en otros lugares. Una alternativa aceptable consiste en mezclar 300 g de harina de trigo integral gruesa molida a la piedra con 35 g de salvado y 15 g de germen de trigo. El pan es el ideal para sopas y quesos.



Pan de trigo irlandés

PARA 1 PAN MEDIANO

350 g de harina de trigo gruesamente molida (*véase* la introducción de la receta)
100 g de harina común, no blanqueada artificialmente
1 cucharadita de sal marina fina
1 cucharadita de bicarbonato sódico
35 g de mantequilla, a dados
300-400 ml de suero de leche o leche fermentada

1 bandeja para hornear, engrasada

Precaliente el horno a 220 °C.

Mezcle las harinas, la sal y el bicarbonato sódico bien aireado en un cuenco mezclador. Agregue la mantequilla a dados y frótela con la harina con las yemas de los dedos; a medida que trabaja, levante las manos del cuenco para incorporar el máximo de aire a la mezcla. Cuando ésta tenga la apariencia de unas migas gruesas, incorpore gradualmente el suero o la leche fermentada con un cuchillo-paleta: añada la cantidad suficiente hasta obtener una masa blanda y algo pegajosa.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo bien enharinada con la harina de trigo y, con las manos enharinadas, amásela con suavidad un par de veces. Modele la masa y forme un pan redondo de unos 19 cm de diámetro y 2,5 cm de grosor. Póngalo sobre la bandeja preparada y espolvoréelo con harina; luego corte una cruz profunda.

Hornéelo enseguida por espacio de 35 a 45 minutos, o hasta que esté bien dorado y al golpear la base con los nudillos de la mano suene a hueco. Deje enfriar sobre una rejilla metálica y consúmalo todavía caliente en el transcurso del día, o tuéstelo.

Este pan puede congelarse, pero quedará bastante seco y quebradizo al descongelarlo.

Un pan de soda blanco presenta otro atractivo si se amasa con trozos de chocolate de calidad. Degústelo caliente durante el desayuno acompañado con mantequilla y una gran taza de café.

Pan de soda blanco moteado

PARA 1 PAN MEDIANO

450 g de harina con levadura incorporada
1 cucharadita de sal marina fina
2 cucharaditas de azúcar
40 g de mantequilla, a dados
100 g de chocolate negro (con más del 70 % de sólidos del cacao) gruesamente picado
unos 300 ml de suero de leche para mezclar

1 bandeja para hornear, engrasada

Precaliente el horno a 220 °C.

Tamice la harina, la sal y el azúcar en un cuenco mezclador. Agregue los dados de mantequilla y frótela junto a la harina con las yemas de los dedos; levante éstos sobre el cuenco para incorporar el máximo de aire a la mezcla. Cuando ésta tenga la apariencia de unas migas, incorpore el chocolate y mezcle con el suero hasta obtener una masa blanda.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo enharinada y amásela brevemente. Forme un pan redondo de unos 3 cm de grosor. Póngalo sobre la bandeja preparada y entállelo formando 8 triángulos.

Hornee enseguida por espacio de 30 a 35 minutos, o hasta que el pan adquiera un tono dorado y al golpear la base con los nudillos suene a hueco. Degústelo caliente, recién sacado del horno.

Una vez frío, puede congelarse hasta un mes. Descongélelo totalmente y caliéntelo antes de degustarlo.



El pan de pasas malteado (izquierda) y el de sidra y frutas secas resultan más sabrosos cortados en rebanadas, con mantequilla y acompañados de queso o confitura.

ESTE *pan de frutas levado con bicarbonato sódico es obra de Rosemary Rowson (véase página 84). Aunque no es tan dulce ni sabroso como el Pan de sidra y frutas secas (siguiente receta) queda bien cortado en rebanadas con mantequilla y acompañado con jamón o queso, o con confituras para el desayuno.*

Pan de pasas malteado

PARA 1 PAN MEDIANO

3 cucharadas de extracto de malta
1 1/2 cucharadas de jarabe de melaza dorado
150 ml de leche entera
225 g de harina integral, a ser posible molida a la piedra
1 cucharadita de bicarbonato sódico
una pizca generosa de sal marina fina
50 g de sultanas
1 huevo grande, batido

1 molde de 450 g, bien engrasado

Precaliente el horno a 180 °C.

Ponga el extracto de malta y el jarabe de melaza en un cazo con la leche y caliente hasta que se hayan derretido. Deje enfriar para que se entibie. Mezcle la harina con el bicarbonato, la sal y las sultanas. Agregue la mezcla de leche y el huevo y remueva a fondo con una cuchara de madera hasta obtener una masa floja.

Viértala o trasládela a cucharadas al molde preparado. Hornee unos 35 minutos, o hasta que al insertar un pincho en el centro del pan salga limpio. Vigile este pan si lo prepara por primera vez, o si no está seguro de la temperatura del horno, ya que se seca rápidamente si se deja hornear demasiado tiempo.

Despegue el pan de las paredes del molde con un cuchillo-paleta, vuélquelo sobre una rejilla metálica y déjelo enfriar.

El sabor del pan mejora si se envuelve y deja reposar un día antes de cortarlo; es preferible consumirlo en el transcurso de 5 días. Una vez frío por completo, puede congelarse hasta un mes.

He adaptado esta receta sencilla a partir de un pan aromatizado preparado con levadura en polvo de Rosemary Rowson y Devon WI. Ellos utilizan harina de fuerza integral orgánica molida a la piedra de Otterton Mill (véase página 33) y la sidra semiseca local. El sabor de la sidra sobrevive al proceso de cocción y proporciona un contraste delicioso al dulzor de las frutas secas. Acompañe este pan con un queso fuerte ligeramente húmedo.

Pan de sidra y frutas secas

PARA 1 PAN MEDIANO

150 g de frutas secas variadas
150 ml de sidra semiseca
150 g de harina integral, a ser posible molida a la piedra
¾ de cucharadita de levadura en polvo
una pizca generosa de sal marina fina
70 g de azúcar moreno claro
25 g de nueces troceadas
1 huevo grande, batido

1 molde de 450 g, bien engrasado

Ponga las frutas y la sidra en un recipiente que no sea de aluminio y lleve lentamente a ebullición. Cueza a fuego lento durante 2 minutos, retire del fuego y deje reposar de 2 a 4 horas, o hasta que las frutas estén hinchadas y frías.

Precaliente el horno a 180 °C.

Mezcle la harina, la levadura en polvo, la sal, el azúcar y las nueces en un cuenco mezclador. Incorpore las frutas, la mezcla de sidra y el huevo y remueva con una cuchara de madera. Cuando todo esté mezclado y obtenga una masa densa, vuélquela en el molde preparado y alise la superficie.

Hornee durante unos 45 minutos, o hasta que al insertar un pincho en el centro salga limpio. Si la superficie se dora con demasiada rapidez, tape con un papel encerado. Deje enfriar dos minutos en el molde, desprenda el pan de las paredes del molde con un cuchillo-paleta y vuélquelo con cuidado sobre una rejilla metálica. Déjelo enfriar por completo.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de una semana. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



Mezcle los ingredientes secos con las manos.



Incorpore las frutas remojadas en sidra y el huevo batido.



Cuando todo esté bien amalgamado, vierta la mezcla en el molde.



Compruebe si el pan está cocido insertando un pincho en el centro.

ESTE PAN HA SIDO preparado por Ya-yoi Tsuchitani, una americana de origen japonés que vive en Nueva York. «Los panes de té verde proceden de un dulce que se preparaba en la isla de Iwaishima, en el Mar Interior. Hace unos trescientos cincuenta o cuatrocientos años, un antepasado de mi padre recibió la isla como presente, denominada Izo, de un shogún agradecido. Hace años, visité la isla durante el festival de Izo, una fiesta que tiene lugar dos veces al año. El momento cumbre de las festividades es la presentación de los dulces de Izo.»



Pan de té verde japonés

«Los habitantes de la isla han sobrepasado los cien años durante muchas generaciones. Se piensa que es debido al té verde, las judías rojas y las castañas que comen diariamente. En la actualidad, sabemos que son poderosos antioxidantes. Mi madre y sus amigas, en Estados Unidos, estaban ansiosas por compartir los beneficios saludables del té verde y, tras diferentes pruebas, transformaron esta delicadeza tradicional hasta hacerla apetecible al gusto occidental. Los beneficios son tanto físicos como espirituales; este pan representa los aspectos *ying* y *yang*, es decir, femenino y masculino, que precisamos como humanos. El té verde es *yang*, la castaña es *ying*.»

Ya-yoi explicó que este pan dulce levado, preparado con dos masas que se enrollan juntas, se sirve cortado en rebanadas gruesas para acompañar el té, o una confitura de jengibre.

El *cha-maccha* o té verde en polvo debe ser de la mejor calidad, de los que se utilizan para preparar la tradicional ceremonia del té japonesa. Su consistencia es similar a la de la harina extrafina.

La receta para este pan inusualmente aromatizado es bastante complicada, por lo que debe leer bien las instrucciones antes de empezar.



Superior: un templo en los alrededores de Tokio.
Izquierda: para el Pan de castañas y té verde, se utilizan dos masas: una se aromatiza con el té verde en polvo empleado para la ceremonia del té tradicional japonesa, y la otra, con puré de castañas dulce.

Este pan, denominado kahlo, *utiliza té verde japonés, que se presenta en forma de polvo verde vivo fino. Ya-yoi incorpora crema agria a la masa para equilibrar el sabor amargo impartido por el té. Recomienda emplear puré de castañas dulce francés, disponible en latas, y castañas peladas y cocidas, también en conserva. Cuando prepare este pan, empiece la masa de té verde tan pronto como la de castañas leve por primera vez, ya que la de té sólo debe subir una vez.*

Pan de castañas y té verde

PARA 2 PANES MEDIANOS

MASA DE CASTAÑAS:

25 g de levadura de panadero fresca*
50 ml de agua tibia
3 cucharadas de azúcar
175 ml de leche, escaldada y enfriada
1 cucharadita de sal marina fría
unos 400 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
60 g de mantequilla, derretida
225 ml de puré de castañas dulce
285 g de castañas enteras cocidas (una lata de 425 g, escurrida)

MASA DE TÉ VERDE:

25 g de levadura de panadero fresca*
50 ml de agua tibia
3 cucharadas de azúcar
175 ml de crema agria, a temperatura ambiente
50 g de mantequilla, derretida
1 cucharadita de sal marina fina
1/4 de cucharadita de bicarbonato sódico
unos 300 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
3 cucharadas de té verde japonés

GLASEADO:

1 yema de huevo
1 cucharada de mirin (vino para cocinar japonés) o vino blanco ligero
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de agua

2 moldes para pan de 450 g, bien engrasados

Para preparar la masa de castañas, desmenuce en un cuenco grande la levadura sobre el agua y mezcle bien hasta que se amalgamen. Agregue el azúcar, leche y sal. Incorpore la mitad de la harina y mezcle; luego agregue la mantequilla derretida, el puré de castañas y el resto de la harina y mezcle para obtener una masa blanda pero no pegajosa. Agréguele más harina si fuese necesario. Deje reposar durante 5 minutos.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos. Devuelva la masa al cuenco limpio y ligeramente frotado con mantequilla; luego, gire la masa hasta que esté recubierta con una capa fina de mantequilla. Tape con una película de plástico y deje levar la masa hasta que haya doblado su tamaño, unos 45 minutos en una cocina caliente.

Mientras tanto, prepare la masa de té. Desmenuce la levadura en una jarra, añada el agua y el azúcar y remueva hasta que se amalgamen. Mezcle la crema agria, la mantequilla derretida, sal y bicarbonato en un cuenco grande. Agregue la mezcla de levadura y remueva. Tamice la harina y el té en polvo sobre la mezcla de levadura y amase a fondo hasta obtener una masa uniformemente coloreada, blanda, pero no pegajosa. Si la masa parece muy pegajosa, añádale un poco más de harina; si observa migas secas en el fondo del molde o la masa le parece seca, agréguele más agua. Amase y deje levar como en el caso de la masa de castañas; calcule 1 hora.

Aplaste la masa de castañas levada para deshincharla y amásela suavemente cinco o seis veces en el cuenco. Deje levar la masa de nuevo, justo como antes, hasta que haya doblado su tamaño.

Amase de nuevo la masa de castañas y vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Amásela suavemente dos o tres veces; después incorpore las castañas de una en una, éstas empezarán a desmenuzarse y la masa parecerá plástico, pero continúe incorporándolas y amasándolas. Deje reposar durante 5 minutos.

Aplaste la masa de té levada, vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela durante 1 minuto. Corte la masa por la mitad y reserve una parte para el segundo pan. Extienda la porción de masa de té y forme un rectángulo de 20 x 30 cm, al que dará 1,5 cm de grosor en un extremo y 5 mm en el otro. Repita la operación con la mitad de la masa de castañas.

Extienda la masa de castañas sobre la masa de té, colocando el extremo fino de una masa sobre el grueso de la otra, dejando que el extremo grueso de la masa de castañas se extienda ligeramente por encima del de la masa de té verde. Enrolle el rectángulo a partir de un extremo corto para obtener un cilindro limpio, al igual que haría con un brazo de gitano. Póngalo en el molde preparado, y coloque las junturas hacia abajo. Esto forma una espiral u ola (en japonés, un *tsunami)* al cortar el pan. Repita con las segundas mitades de la masa de té y castañas. Cubra los panes y déjelos levar como antes, hasta que hayan doblado su tamaño. Calcule 45 minutos en una cocina caliente.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 190 °C. Mezcle los ingredientes del glaseado.

Destape los panes y pincélelos con el glaseado (puede utilizar un glaseado de yema y agua, si lo prefiere). Hornee de 30 a 35 minutos hasta que los panes estén dorados y al golpear la base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Vuélquelos y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica. Es preferible degustar el pan en el transcurso de 3 días. No se congela demasiado bien.

* No se recomienda emplear gránulos de levadura seca.



Es imposible caminar a lo largo de Charlotte Street, en Londres, sin fijarse en el restaurante Rasa Samudra. No obstante, el sorprendente color rosa de su exterior es tan sólo un anticipo de lo que hay en su interior. Para Das Sreedharan, su propietario, los colores y los aromas son una parte importante de la cultura del sur de la India. Cada zona posee su propia decoración y ambiente vibrante, y el cliente puede elegir mesa de acuerdo con su estado de ánimo. La comida, por otra parte, está lejos de ser fantasiosa; mi marido, que creció en la India, no recuerda haber comido un pescado al curry mejor preparado.

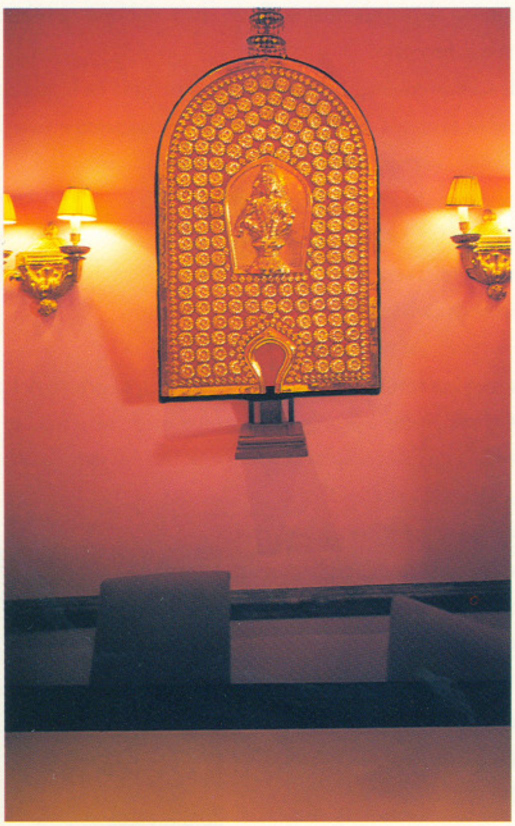
Panes planos del sur de la India

Rasa Samudra sirve auténticos platos vegetarianos y de pescado de Kerala, en el sur de la India, donde nació Das. «Es un lugar maravilloso por lo que respecta a la comida, hay plantaciones de especias en las tierras altas y, además, la mayoría de ellas son oriundas de Kerala. En las tierras bajas hay campos de arroz y, naturalmente, Kerala también es la capital del coco en la India. Tenemos más de 200 clases de plátanos. En el sur de la India, pescar es un sistema de vida, es casi una religión, pues el pescado se considera un regalo o bendición.» Das aprendió muy pronto cómo debe ser una buena comida: «Mi madre era conocida en Kerala por sus *chutneys* (salsas picantes) y encurtidos frescos, coloridos e imaginativos. Siempre estaba probando combinaciones más ligeras y brillantes».

El momento culminante de mi almuerzo con Das fue la sorprendente gama de encurtidos frescos y *poppadums* (tortas indias) que servían mientras leía el menú. Cuando se lo conté a Das éste sonrió, porque su madre había preparado a todos sus *chefs* antes de que llegaran a Londres. A pesar de su amor e interés por la buena comida, se consideraba inusual que los niños entraran en la cocina, por lo que se graduó en contabilidad en la Universidad de Kerala. Trabajó posteriormente como director de un hotel de cinco estrellas en Nueva Delhi; después, en la dirección del restaurante se dio cuenta de la importancia del servicio y la hospitalidad. «No es bastante con tener la mejor comida, también debes ser un buen amigo de tus clientes.»

Tras investigar en profundidad la cocina de Kerala con ayuda de su madre, Das abrió, en 1994, su primer restaurante vegetariano londinense en Stoke Newington (posee otro en Dering Street, Londres W1). Ganó el premio de *Time Out* para el mejor restaurante vegetariano, en 1995 y 1997. También ha publicado el libro *Fresh Flavours of India.*

Das está orgulloso de sus panes planos que cuece en parrillas metálicas pesadas o en las tradicionales sartenes en forma de cuenco. Para Das, vegetariano desde siempre, al igual que para millones de otros indios, estos panes son básicos en su dieta.



Das Sreedharan (página anterior) es un anfitrión acogedor en su colorido restaurante Rasa Samudra.

ESTE pan es típico en los desayunos del sur de la India; su textura esponjosa procede del toddy *o «licor de coco». Das Sreedharan me explica: «Aquí usamos levadura para fermentar la masa. El* appam *se cuece tradicionalmente en un* quad *o* kadai *–un cuenco de hierro colado o recipiente metálico en forma de* wok *que se coloca sobre la fuente de calor–, aunque aquí puede usarse una sartén antiadherente grande o un* wok.»

«El appam *se come, en general, con un huevo cocido en el centro; también puede acompañar a un guiso (una especialidad de la Pascua de la comunidad cristiana es el pollo guisado con* appam*). Preparamos diariamente 50 como mínimo y, a menudo, los regalamos a nuestros clientes. Estoy tan orgulloso de este pan que quiero que todos lo prueben.»*

Das tiene un buen consejo para cocinar con el quad *o* kadai: *utilice media cebolla sumergida en aceite para engrasar el recipiente cada vez que cuece un pan: evitará que se pegue.*

Appam

PARA UNOS 14 PANES

250 g de arroz *basmati*
650 ml de agua fría
125 g de coco recién rallado, o seco
10 g de levadura de panadero fresca*
2 cucharadas de agua tibia
1 cucharadita de azúcar
75 g de sémola
1 cucharadita de sal fina marina
aceite para engrasar

1 *quad, kadai,* sartén antiadherente o *wok*

Enjuague el arroz a fondo, póngalo a continuación en un cuenco con 500 ml de agua fría y déjelo remojar durante 1 hora.

Escurra el arroz y reserve el agua. Ponga el arroz, el coco y 230 ml del agua donde se remojó el arroz en una batidora eléctrica o robot potente y accione el aparato hasta obtener una consistencia fina.

Desmenuce la levadura en un cuenco fino, agregue el agua tibia y el azúcar y remueva hasta que se haya desleído.

Ponga la sémola y los 150 ml de agua fría restantes en un cazo y cueza a fuego medio sin dejar de remover, durante 5 minutos, hasta que se espese. Retírela del fuego y déjela enfriar un poco.

Agregue las preparaciones de levadura y sémola a la mezcla de arroz en el robot eléctrico y acciónelo de nuevo hasta obtener una masa líquida espesa, cremosa y uniforme; agregue un poco más del agua donde se remojó el arroz si fuese necesario. Traslade la mezcla a un cuenco grande. Tape con un paño húmedo y deje fermentar hasta que haya doblado su volumen y burbujee ligeramente, unas 4 horas, o más si hace frío.

Incorpore la sal suavemente, evite romper el aire fuera de la mezcla. La preparación deberá tener la consistencia de la crema de leche espesa; añádale un poco más de agua si fuese necesario.

Caliente el *quad,* o recipiente elegido, y engráselo ligeramente. Vierta un cucharón de masa, voltee el recipiente como si preparara *crêpes* y extienda la masa por el fondo del recipiente hasta formar una capa fina. Tape el recipiente y deje cocer de 2 a 3 minutos. El pan tendrá una base dorada y crujiente y presentará una superficie blanca, blanda y esponjosa. Retírelo con una espátula pequeña y prepare más panes de la misma forma. Cómalos calientes.

VARIANTE: para *appam* con huevo, casque un huevo en el centro del pan transcurridos 2 minutos de cocción, tape el recipiente y prosiga la cocción durante otro minuto. Retire el pan y consúmalo enseguida.



Ajith Kumar, chef *en el Rasa Samudra, vierte la masa para el* appam *en el* quad *caliente. Como variante sabrosa, puede cascar un huevo en el centro del* appam *durante el último minuto de cocción (derecha).*

* Puede usar 5 g (2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Agregue la levadura seca al robot con el arroz escurrido y el coco. Accione el aparato para mezclarlos, agregue el agua a continuación y prosiga con la receta.



Las dosas *de Rasa Samudra (derecha) son ligeras como* crêpes.





El chef *Ajith Kumar extiende sobre la parrilla la masa para* dosas *con la ayuda del dorso de una cuchara.*

ÉSTE es uno de los panes planos más famosos del sur de la India, aunque actualmente es posible encontrarlo en todo el país. La receta de Das es la básica, aromatizada con fenugreco o alhova. *Puede rellenarse con diferentes preparaciones, pero la habitual es patata y jengibre. También se puede comer al natural para el desayuno con coco fresco o* chutney *de chiles. Das nos previene sobre su preparación: «No se asuste por lo que pueda parecer una larga elaboración. Aunque el remojado y molido precisan cierto tiempo, es realmente fácil. Quizá deba hacer varias pruebas antes de lograr una* dosa *perfecta, pero continúe intentándolo». Mi segundo intento fue delicioso, pues la* dosa *tenía el sabor pronunciado de un* blini *(panqueque ruso) especiado.*

El chef *Ajith Kumar prepara* dosas *grandes y finas como papel para su restaurante, pero Das me indicó que las* dosas *caseras, gruesas y pequeñas, no se enrollan y que no existe un tamaño exacto. Es preferible cocer las* dosas *sobre una plancha de hierro pesada si dispone de ella, aunque también puede emplear una sartén de fondo grueso para tortitas, a ser posible antiadherente.*

Dosa

PARA UNOS 10 PANES DE 13 CM

125 g de arroz *basmati*

85 g de *urad dal* (guisantes crema partidos indios), lavados

1/2 cucharadita de semillas de fenugreco o *alhova*

sal fina marina al gusto

aceite para engrasar

1 plancha pesada o sartén de fondo grueso

Precueza el arroz, que debe quedar ligeramente firme, en el centro. Escúrralo y enfríelo. Mida el arroz en una jarra medidora; póngalo, luego, en un cuenco grande y agregue el doble de su volumen de agua (unos 700 ml). Déjelo reposar durante 8 horas o toda la noche.

Ponga las *urad dal* y las semillas de fenugreco en otro cuenco y cúbralas con 230 ml de agua fría. Deje remojar durante toda la noche.

Al día siguiente, escurra el arroz y las *urad dal*, pero manténgalos separados. Ponga el arroz en la batidora o robot eléctrico y trabájelo durante unos pocos minutos, añadiendo lentamente unos 125 ml de agua fresca hasta obtener una pasta homogénea. Trasládela a un cuenco grande (la mezcla incrementará su volumen durante la fermentación). Enjuague la batidora y agregue las *urad dal* escurridas. Repita la operación, mientras añade poco a poco unos 50 ml de agua fresca hasta conseguir una pasta homogénea. Agréguela al arroz y mezcle a fondo con una cuchara. Sale ligeramente, mezcle de nuevo y tape el cuenco. Deje fermentar 12 horas; la masa habrá fermentado bien cuando se transforme en una masa de burbujas pequeñas.

Cuando vaya a cocer las *dosas*, mezcle la masa con suficiente agua como para obtener una consistencia que pueda verterse.

Caliente a fondo la plancha o sartén. Engrásela un poco con un paño, papel de cocina, o media cebolla sumergida en aceite. (Repita la operación cada vez que prepare un pan.) Vierta un cucharón de la masa sobre la parrilla caliente y utilice el dorso del cucharón o una cuchara para extender la masa finamente formando una espiral. Pincele o vierta un poco más de aceite por los extremos de la *dosa* y cuézala hasta que la base esté crujiente y dorada. Si es muy fina, retírela con una espátula; déle la vuelta si es gruesa y cuézala unos pocos minutos más hasta que esté dorada. Sirva enseguida.

3 Amasar y modelar la masa

La mayoría de las recetas para pan empiezan con los mismos ingredientes básicos: harina, agua, sal y levadura, pero producen una gran variedad de panes. Así, la forma en que se utilizan los ingredientes y, en particular, cómo se trabajan para obtener una masa lisa, flexible y elástica, determinan en gran parte el resultado.

El amasado es vital si se quieren obtener panes de textura homogénea y bien levados, ya que desarrolla el gluten presente en la harina (el gluten se forma cuando la proteína del trigo se disuelve en agua). Las hebras de gluten bien desarrolladas permiten que la masa se extienda a medida que las burbujas de gas, producidas por la levadura, se expanden. El amasado también asegura que la levadura se distribuya de manera uniforme, para que el pan suba y cueza homogéneamente. A continuación le ofrecemos algunos consejos para el amasado:

- La mejor masa es algo blanda y no dura; una masa dura será difícil de amasar y no subirá bien. El resultado será un pan denso y duro.



Las manos del chef Pierre Koffmann (véase página 88) modelan bolas de masa lisa.

- Espolvoree la superficie de trabajo con harina si la masa parece demasiado blanda y pegajosa.
- Extienda la masa hacia adelante con la palma de la mano; luego júntela de nuevo, forme una bola y déle un cuarto de vuelta. Continúe amasando, estirando y dando la vuelta a la masa. A medida que la amasa, la textura cambiará hasta convertirse en más lisa, firme, elástica y flexible.
- Si siente que la masa es dura y difícil de trabajar, déle forma de bola, cúbrala con una película de plástico y déjela reposar 10 minutos. También puede levantarla con una mano a la altura del hombro y tirarla sobre la superficie de trabajo como si le pegara. Repita tantas veces como sea necesario. Este tratamiento de choque funciona a la perfección para ambas partes.
- Asimismo, amase la masa en una mezcladora-amasadora eléctrica con varillas. Sin embargo, una máquina puede llegar a amasar en exceso, algo que es imposible si se hace a mano. Trabaje de velocidad lenta a media, no llene la máquina demasiado y reduzca el tiempo de amasado. Debo decir que nunca he podido amasar de modo satisfactorio una masa en un robot eléctrico.



ROSEMARY ROWSON es una profesora genuina. Imparte intuitivamente confianza y talento, por lo que siempre está muy solicitada en Denham College, una escuela para mujeres adultas de Oxfordshire. Realizó su primer almuerzo dominical a la edad de siete años, y las comidas familiares durante los fines de semana, antes de prepararse como profesora de economía doméstica en Bournemouth. Se trasladó con su marido e hijos a su granja de Dunsford, Devon, hace 20 años, cuidó primero de la cabaña lechera y, luego, del ganado vacuno.

«Toda mi vida he enseñado cocina y economía doméstica. Me gusta realizar demostraciones. Creo que la gente está interesada en por qué uno hace las cosas de determinada forma y por qué pasa una cosa o la otra. En realidad, es química.» Para Rosemary siempre es una satisfacción cuando sus alumnos preparan sus primeras barras de pan: «Están muy orgullosos y contentos con los resultados. Mujeres que no se amilanan por llevar una granja, o preparar una comida para 20 personas, pueden mostrarse nerviosas cuando se trata de preparar pan; entonces, sólo tengo que enseñarles lo fácil que es».

Este atractivo pan que Rosemary prepara con harina blanca orgánica de la mejor calidad y molida en la región emerge del horno con el doble de volumen que su molde. Tiene una buena corteza y una miga agradable de masticar. Rosemary dice que los miembros más antiguos de Dunsford WI recuerdan a su abuela preparando este pan cuando no existía panadería. Comenta que tiene el mismo sabor que el pan de su infancia. Se corta bien y es excelente para preparar tostadas y bocadillos.

Pan campesino de Rosemary Rowson

PARA 1 PAN GRANDE

750 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
2 cucharaditas de sal marina fina
30 g de mantequilla, a dados
2 cucharaditas de azúcar
25 g de levadura de panadero fresca*
450 ml de agua tibia

1 molde de pan de 900 g, engrasado

Caliente ligeramente la harina antes de empezar: déjela dentro del horno a temperatura baja durante unos minutos, o póngala 15 segundos en el microondas a potencia elevada. (El calor facilitará que la levadura se desarrolle.)

Mezcle la sal con la harina y, luego, frote la mantequilla con la harina con la ayuda de las yemas de los dedos, hasta que la mezcla tenga el aspecto de unas migas finas. Mezcle el azúcar, haga un hueco en el centro. Desmenuce la levadura en un cuenco o jarra y mézclela con un poco de agua. Cuando la levadura se haya disuelto por completo, vierta el líquido obtenido en el hueco practicado en la harina. Empiece por mezclar la harina con una cuchara de madera y añada gradualmente el resto del agua. La mezcla debe amalgamarse y formar una masa blanda pero no pegajosa. Si la masa parece seca y quedan migas en el fondo del cuenco, añada un poco más de agua.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada, no se preocupe si prevé un desastre en este punto: amase la masa con las manos enharinadas durante 5 minutos, la masa parecerá más firme, homogénea y flexible. Devuélvala al cuenco mezclador enharinado y tápela con una película de plástico. Deje levar en un lugar cálido, pero no caliente, hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 1 hora.

Retire la masa del cuenco y amásela con suavidad sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada para expeler todas las burbujas de aire. Enharínese a fondo las manos y la superficie de trabajo y aplaste la masa hasta formar un rectángulo cuyo extremo corto tendrá la misma longitud que el molde. Enróllelo bien apretado y póngalo en el molde preparado con la juntura hacia abajo. Enharínelo ligeramente. Envuelva el molde con una bolsa de plástico grande y deje levar como antes



Al iniciar el amasado, la masa es blanda y tosca.



Rosemary aplana y estira la masa hacia adelante, y luego la dobla sobre sí misma.



Da a la masa un cuarto de vuelta y repite el proceso de estirado y doblado.



Al cabo de 5 minutos amasando de esta forma, la masa se deja levar durante 1 hora y se modela a continuación.



Una vez ha introducido la masa en el molde, Rosemary lo envuelve con una bolsa de plástico para dejarlo levar.



Cuando el pan ha levado el doble de su tamaño original, está listo para hornear.

hasta que casi haya doblado su volumen; el tiempo dependerá de la temperatura de la masa, de la estancia y del vigor de la levadura, pero calcule de 40 a 60 minutos. No deje que la masa leve más tiempo, pues podría desparramarse en el horno.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 230 °C.

Retire el molde de la bolsa y hornee de 30 a 35 minutos, o hasta que el pan adquiera un tono dorado oscuro y al golpear su base con los nudillos de la mano suene a hueco (si se adhiere al molde, sepárelo suavemente con un cuchillo-paleta). Ponga de nuevo el pan desmoldado en el horno, directamente sobre la bandeja, y hornéelo durante otros 5 a 10 minutos, o hasta que la costra esté dorada, por completo, y crujiente. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 10 g (aproximadamente 1 1/2 sobres de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar. Mezcle la levadura seca con la harina caliente, combinada con el azúcar, agregue el agua y continúe con la receta.



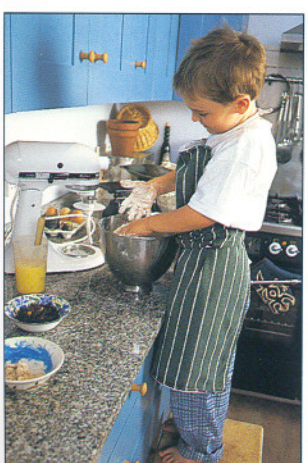
A mi hijo Daniel de seis años le encanta hacer muchas cosas. Pertenece a un club de manualidades y ya se ha presentado en casa con dos relojes, una marioneta y un teatro de sombras. También le gusta comer, cocinar, y su ambición es tener su propio restaurante chino. Dan prepara este pan sorprendente para el té del domingo. El azafrán se mezcla con la leche el sábado, se deja en infusión toda la noche, y la masa se prepara el día siguiente a la hora del desayuno. Dan trabaja la masa durante 5 minutos en nuestro robot eléctrico con las varillas para amasar, ya que ésta es demasiado pesada y pegajosa para que lo haga a mano. A continuación, le da forma y la introduce en el molde, la deja levar mientras acude a su clase de natación. El pan se hornea durante la comida. El pan presenta un sabor mantecoso delicioso, y la consistencia de la miga se parece a la de un pastel, aunque no contiene huevos y sólo ha levado una vez. Tiene el sabor de un brioche lentamente preparado.

Pan de azafrán de Daniel

PARA 1 PAN MEDIANO

- 1/2 cucharadita de azafrán en hebra
- 300 ml de leche caliente
- 500 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
- 1 cucharadita de sal marina fina
- 150 g de mantequilla, a dados
- 50 g de azúcar moreno claro
- 15 g de levadura de panadero fresca*
- 100 g de frutas secas variadas

1 molde para pan de 450 g, bien engrasado



Daniel frota los dados de mantequilla y la harina con la ayuda de las yemas de los dedos. ¡Un trabajo sucio!

Desmenuce el azafrán en la leche caliente y mezcle bien; después tape y deje en infusión toda la noche en un lugar frío (si hace calor, deje enfriar y guarde en la nevera).

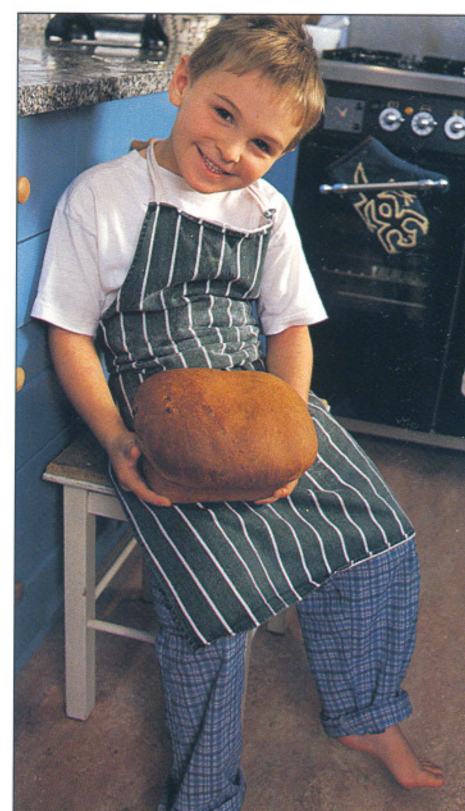
Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande mezclador. Agregue los dados de mantequilla y frótela con la harina hasta que la mezcla parezca migas finas. Remuévala con el azúcar y haga un hueco en el centro. Caliente suavemente la leche de azafrán hasta que la sienta confortable al tacto. Desmenuce la levadura en la leche y bata, o mezcle, hasta que se haya desleído; a continuación, viértala en el cuenco mezclador. Mezcle con las manos hasta que la masa se cohesione y quede pesada y pegajosa.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos (o amásela en un robot o amasadora eléctrica provista de varillas, durante 5 minutos a velocidad lenta). La masa deberá quedar más firme, homogénea y flexible. Agréguele las frutas secas y amase durante otro minuto hasta que estén bien incorporadas. Presione la mezcla en el molde preparado –debe alcanzar la mitad de su altura–, envuelva el molde con una bolsa de plástico grande y ciérrela bien. Deje levar la masa hasta que alcance el borde del molde, aproximadamente durante 1 hora en una estancia cálida, 2 horas a temperatura normal y 3 horas en una estancia fría.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 180 °C.

Destape el pan y hornéelo durante 1 hora, o hasta que esté dorado y al golpear su base con los nudillos de la mano suene a hueco. Deje enfriar sobre una rejilla metálica. Cómalo en rebanadas gruesas, con mantequilla si lo desea.

Es preferible consumir este pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo (puede utilizarse para preparar un sabroso pudín de pan y mantequilla). Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal, y prosiga con la receta.



ESTE método sencillo y atractivo es ideal a la hora de preparar panecillos para una comida especial. El suero aporta un sabor sutil y agradable a la masa de harina blanca. Si el líquido mezclador está frío, se retrasará la acción de la levadura, por lo que se debe retirar el suero de la nevera dos horas antes de empezar la preparación, a fin de que esté a temperatura ambiente. Si lo desea, los panecillos también pueden hornearse, bien espaciados, sobre una placa de hornear enharinada.

Ramillete de panecillos de suero

PARA 16 PANECILLOS

750 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
10 g de sal marina fina
15 g de levadura de panadero fresca*
1 cucharada de agua tibia
unos 450 ml de suero, a temperatura ambiente
1 huevo, batido con 1 cucharada de agua
1-2 cucharadas de harina de avena, semillas de amapola, semillas de sésamo, o copos de trigo o centeno

1 molde redondo de unos 30 cm de diámetro, bien engrasado



Modele bolas lisas con la ayuda de la palma de la mano.

Mezcle la harina y la sal en un cuenco mezclador grande y practique un hueco en el centro. Desmenuce la levadura fresca en un cuenco pequeño y póngala con el agua hasta obtener una especie de pasta homogénea. Mezcle a continuación con el suero. Vierta este líquido en el cuenco de la harina e incorpore gradualmente la harina al líquido hasta conseguir una masa bastante blanda. Si se pega a los dedos o al cuenco, añádale un poco más de harina. Si quedan migas secas en el fondo del cuenco, agregue un poco más de suero o agua tibia.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos, o hasta que aparezca homogénea y elástica. Devuelva la masa al cuenco y cúbralo con un paño, o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico que cerrará bien. Deje reposar hasta que la masa haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 1 1/2 horas, a temperatura ambiente.

Aplaste la masa para deshincharla y divídala en 16 porciones del mismo tamaño (puede hacerlo a ojo, o pesándolas). Modele cada una en forma de bola lisa y colóquelas en el molde dejando entre ellas un pequeño espacio. Tape como antes y deje levar hasta que la masa casi haya doblado su volumen, durante unos 30 minutos.

Mientras, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panecillos y píncélelos muy ligeramente con el glaseado de huevo batido. Intente no tocar los bordes del molde, porque ello evitaría que la masa subiera en el horno. Esparza, sobre la superficie, la harina de avena, semillas o copos, y hornee durante unos 30 minutos, o hasta que el pan esté firme y dorado. Desmóldelo con cuidado: abra las paredes del molde, o invierta el pan sobre una rejilla, y déle la vuelta, a continuación, para que la parte superior quede hacia arriba. Sirva caliente o en el transcurso del mismo día.

Cuando los panecillos estén completamente fríos, pueden congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal y prosiga con la receta.



«ES PERFECTAMENTE posible preparar buenas *baguettes* en casa con un horno doméstico», indica Pierre Koffmann. Para probarlo, dejó La Tante Claire, su restaurante londinense situado en el Hotel Berkeley y galardonado con estrellas Michelin, por la atmósfera más tranquila de la cocina de Anthony en Richmond, Surrey.

Los secretos de un *chef*





El amasado cambia la textura del pan de manera vital. Cuanto más se trabaja, las hebras de gluten quedan más fuertes y elásticas. Cuando la masa se ha amasado por completo y el gluten se ha desarrollado en su totalidad, debe poder extenderse finamente sin romperse, de forma que pueda verse a través de ella.

Todo lo que se sirve en el restaurante de Pierre se trata con importancia; la mantequilla, el pan y el queso se manejan con el mismo cuidado que los *poulets de Bresse* y las langostas. Pierre compra su *pain complet* a Patrick LePort (*véase* página 102), pero también hornea una tanda de 10 kg de pan a diario. Incluso ha diseñado un carrito para exhibir el pan y el queso. «Es importante darse cuenta de que el pan acompaña la comida. Es difícil comparar el pan francés con el italiano o el alemán, pues todo depende de lo que se esté comiendo. El pan de centeno alemán fuertemente aromatizado complementa su cocina, pero no sería tan adecuado para otra. Mi pan armoniza con la cocina francesa. Mi abuela compraba pan una vez por semana, y siempre estaba mejor al día siguiente. Es así como debería ser y lo es con Patrick. En Francia, una *baguette* está dura al cabo de tres horas: esto no es un buen pan.»

Pierre nos da unos consejos excelentes para hornear impresionantes *baguettes* francesas y otros panes en casa:

• «El mejor sabor y textura proceden de la harina francesa.» Las variedades de trigo francesas presentan características individuales que las diferencian de las inglesas o las canadienses. Elija harina para pan francesa tipo 55 en establecimientos especializados.

• «Para obtener un pan sabroso que se conserve fresco durante más tiempo, aplique dos fermentaciones a la masa.» La primera (para las *baguettes)* debe ser una masa blanda y bastante líquida preparada con la mitad de la harina, toda el agua y un poco de levadura. A continuación, se deja levar, toda la noche si es posible, hasta que haya doblado de tamaño y forme burbujas. La segunda fermentación, cuando ya se han incorporado todos los ingredientes, será más rápida, porque la levadura ha tenido un buen inicio, y también será muy vigorosa.

• «La temperatura es crucial. Si trabaja así, no tendrá fallos.» Para calcular la temperatura correcta del agua, la temperatura de todos los ingredientes del pan debe sumar 54 °C; por lo que si su cocina está a 20 °C y la harina a 18 °C, el agua debe estar a 16 °C. En días calurosos, quizá deba utilizar agua fría.

• «Amase enérgicamente durante 10 minutos.» A medida que la masa se estira y la extiende con la palma de la mano, el gluten de la harina se desarrolla en forma de hebras. El gluten puede formar una especie de armazón para el pan durante el horneado. Cuando las burbujas de gas producidas por la levadura se expanden en número y tamaño, las hebras elásticas del gluten se estiran para acomodar el volumen extra. En una masa poco amasada, las burbujas de gas no pueden expandirse, y el resultado es un pan denso y pesado.

• «Deje levar la masa en una atmósfera cálida y húmeda.» Una bolsa de plástico grande (incluso de basura), ligeramente hinchada y bien cerrada, es ideal.

• «Utilice un cuchillo muy afilado para entallar la masa.» Cualquier otro la rompería.

• «Si es posible, hornee en un horno convencional.» Un horno con las resistencias superior e inferior proporcionará mejores resultados que los de aire. Pero cualquiera que sea el horno empleado, éste debe estar lo más caliente posible; ponga, además, una fuente con agua para producir vapor. Los hornos profesionales proporcionan un golpe de vapor al introducir los panes, para darles una corteza fina y brillante, pero en casa puede utilizar un vaporizador con agua y obtendrá el mismo efecto.

• «Para lograr una corteza crujiente, ponga el pan directamente sobre la placa del horno durante los últimos 5 minutos de horneado.»

La longitud de los panes depende del tamaño de su horno. Pierre Koffmann preparó estas baguettes *en un horno doméstico estándar. Si dispone de un horno ancho, divida la masa en cuatro partes y modele cada una de acuerdo con el tamaño de las bandejas.*

Baguettes

PARA 7 PANES PEQUEÑOS

1 kg de harina de fuerza francesa
20 g de sal fina marina
30 g de levadura de panadero fresca*
600 ml de agua mineral natural (*véase* página 89, instrucciones sobre la temperatura del agua)

varias bandejas para hornear

Mezcle la mitad de la harina, la mitad de la sal y un cuarto de la levadura desleída en el agua. Ponga todos estos ingredientes en un cuenco mezclador grande (elija uno con tapa si es posible) y bata con la mano hasta obtener una masa homogénea de consistencia algo líquida. Cúbrala con una tapa, o película de plástico, y déjela reposar a unos 20 °C, hasta que haya doblado su tamaño y esté burbujeante; precisará de 8 horas o toda la noche.

Al día siguiente, incorpore a la masa el resto de la levadura desleída en 1 cucharada de agua, el resto de la sal y la harina restante suficiente para conseguir una masa firme. Amásela a fondo durante unos 10 minutos, o hasta que esté muy elástica. Devuelva la masa al cuenco limpio y seco, tape y deje reposar como antes, hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 1 hora.

Vuelque con cuidado la masa sobre la superficie de trabajo. No la aplaste. Córtela en 7 partes iguales y modele suavemente una bola con cada una de ellas. Tápelas con una película de plástico y déjelas reposar de 10 a 15 minutos.

Extienda cada bola con el rodillo y forme un rectángulo de unos 24 × 20 cm. Enróllelo de forma apretada como si se tratara de un brazo de gitano; doble los extremos al terminar. Pince la juntura para asegurarla bien. Extienda con las manos la salchicha de pasta sobre la superficie de trabajo no enharinada de esta forma: ponga una mano en cada extremo del rollo; luego, mueva su mano derecha hacia adelante (de forma que la masa situada en aquel extremo se enrolle hacia adelante); al mismo tiempo mueva su mano izquierda hacia usted (de forma que la masa se enrolle en dicha dirección). Repita el proceso en las direcciones opuestas. La masa debe enrollarse ligeramente en sentido diagonal; el resultado es un pan liso de extremos puntiagudos de la misma longitud que la placa de hornear.

Enharine un poco un paño limpio y seco y colóquelo sobre una bandeja grande o mesa de madera. Sitúe con cuidado los panes modelados sobre el paño; pliegue éste para proporcionar un soporte ligero a cada barra y una barrera entre cada pan y el siguiente. Cuando haya modelado todas las barras y las haya colocado sobre el lienzo, envuelva la bandeja con una bolsa de plástico grande. Deje levar a 20 °C hasta que haya doblado su tamaño, durante 45 minutos.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a la temperatura máxima. Ponga una fuente con agua en la base del horno para crear una atmósfera vaporosa.



Pierre levanta con cuidado la masa levada y la coloca sobre la superficie de trabajo.



Izquierda: extiende cada trozo de masa y forma un rectángulo de 24 x 20 cm.



Derecha: enrolla el rectángulo y esconde los extremos.



Enrolla la masa para crear una salchicha fina del tamaño de la bandeja.



Los panes modelados se dejan levar sobre un paño enharinado y plegado que les proporciona soporte.



Justo antes de hornearlos, Pierre entalla los panes con un cuchillo muy afilado.

Destape las *baguettes* levadas y déjelas caer muy suavemente, en vez de levantarlas, sobre las bandejas de hornear (dándoles la vuelta si fuese necesario para procurar una superficie lisa). Con ayuda de un cuchillo afilado, practique cuatro entalles curvados a lo largo de cada barra. Introduzca las bandejas en el horno y rocíe los panes, o el interior del horno, con agua, para crear una atmósfera vaporosa. Cierre rápidamente la puerta del horno y hornee durante unos 20 minutos, o hasta que los panes estén crujientes y dorados. Retírelos de las bandejas, deposítelos en la rejilla del horno y hornee durante 5 minutos más. Déjelos enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible consumir las *baguettes* en un plazo de 24 horas. No se congelan demasiado bien.

* Puede usar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina en las proporciones indicadas.



Es preferible degustar los panecillos y baguettes *en el transcurso de 24 horas.*

La masa firme de estos panecillos se prepara como la de las baguettes *(*véase *página 90), pero exceptuando el primer levado. Como variante para realzar su sabor, Pierre añade a menudo un trozo de unos 250 g de masa guardada del anterior horneado.*

Panecillos de Pierre Koffmann

PARA UNOS 36 PANECILLOS, SEGÚN EL TAMAÑO

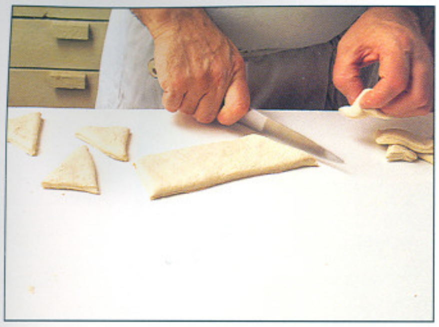
1 kg de harina de fuerza francesa
20 g de sal marina fina
30 g de levadura de panadero fresca*
600 ml de agua mineral natural (*véase* página 89, instrucciones sobre la temperatura del agua)

varias bandejas para hornear

Ponga la harina y la sal en un cuenco mezclador grande. Deslíe la levadura en el agua, agréguela al cuenco y mezcle hasta obtener una masa firme. (Incorpórele un trozo de masa guardada si la emplea.) Vuelque sobre la superficie de trabajo y amase a fondo durante 10 minutos, o hasta que esté muy elástica. Devuelva la masa al cuenco lavado y seco, tápela con una película de plástico y déjela reposar a unos 20 °C, hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 1 hora.

Para preparar *triángulos*: extienda la masa y forme un cuadrado de 5 mm de grosor. Corte el cuadrado en dos rectángulos y, luego, corte cada rectángulo en triángulos cuyos lados tendrán 3 cm de longitud. Colóquelos sobre bandejas de hornear enharinadas y envuélvalas con bolsas de plástico. Deje levar a 20 °C, durante 45 minutos, o hasta que hayan doblado su tamaño. Antes de hornearlos, entállelos con un cuchillo afilado.

Para preparar *monederos*: reserve 1/10 de la masa. Extienda el resto y forme un cilindro grueso que cortará en discos gruesos. Forme con éstos bolas del tamaño de pelotas de golf. Extienda muy finamente la masa reservada y corte discos del mismo tamaño que las bolas. Coloque una bola sobre



Para los *triángulos*, Pierre corta formas bien definidas a partir de una tira de masa rectangular.

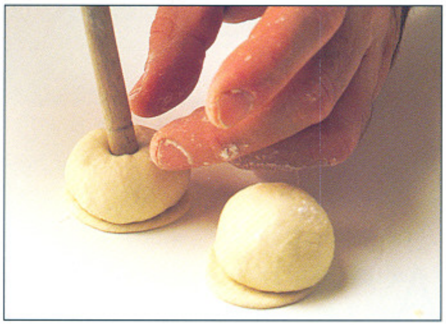
cada disco de pasta y presione ambos con el mango fino de una cuchara de madera para asegurarlos. Deje levar sobre una placa como en el caso de los triángulos. En el momento de hornearlos, vuélquelos con cuidado boca abajo sobre una bandeja de hornear enharinada.

Un sistema alternativo si desea preparar los *monederos* consiste en dividir la masa en trozos y modelar éstos en forma de bolas pequeñas, de un tamaño superior a las bolas de golf. Con una buena cantidad de harina, extienda un lado de cada bola para obtener una solapa de pasta. Doble la bola de masa sobre la solapa. Deje levar sobre una bandeja de hornear como antes. Para hornear, vuelque con suavidad sobre una bandeja de hornear enharinada.

Para preparar *espigas de trigo:* modele la masa en forma de cilindro, córtela en discos gruesos y modele cada uno en forma de pelota de golf. Extienda cada bola con las manos hasta conseguir una forma de salchicha de extremos puntiagudos. Deje levar sobre una bandeja de hornear enharinada, como en el caso de los triángulos. Antes de hornear, prepare cuatro cortes con tijeras de cocina, que casi llegarán al fondo de la masa, a lo largo de cada panecillo. Doble, o levante, alternativamente las secciones cortadas, para que el resultado se parezca a una espiga de trigo.



Para los *monederos*, modela las bolas de masa con la palma de la mano en forma de pelotas de golf.



Coloca cada bola sobre un disco de masa, luego, presiona con el mango de una cuchara de madera, a través de ambos, para unirlos.



Una vez levados, da la vuelta a los *monederos* y los coloca boca abajo sobre la bandeja de hornear enharinada.



Para las *espigas de trigo*, Pierre enrolla trozos de masa en forma de salchichas con extremos puntiagudos.



Con ayuda de unas tijeras afiladas, corta la masa de las salchichas y levanta las secciones cortadas.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a la máxima temperatura. Ponga una fuente con agua en la base del horno para crear una atmósfera vaporosa.

Ponga los panecillos en el horno y vaporice, o rocíe el interior de éste para crear vapor. Cierre enseguida la puerta del horno y hornee durante unos 15 minutos, o hasta que los panecillos estén crujientes y dorados. Trasládelos sobre la rejilla del horno y hornéelos durante 2 minutos más. Déjelos enfriar en una rejilla metálica.

Es preferible consumir los panecillos en el transcurso de 24 horas. No se congelan demasiado bien.

* Utilice 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina, agregue el agua y continúe con la receta.





The Flour Bag se encuentra en Lechlade, Gloucestershire. Hay un muñeco que representa a un panadero de tamaño superior al real en el exterior la tienda.

AL ENTRAR EN THE FLOUR BAG, en Lechlade, Gloucestershire, mi corazón da un vuelco. Todo el espacio está ocupado por delicias comestibles, una mezcla ecléctica elegida obviamente por alguien a quien le gustan las cosas buenas de la vida y que cuida los detalles. El mostrador exhibe patés y terrinas caseros, así como la más amplia selección de aceitunas adobadas de la zona. Más de treinta clases de botellas de aceite de oliva, latas y frascos comparten espacio con fuentes recortadas en los troncos de olivos derribados por algún rayo. Si piensa en pasta, aquí está toda, junto con libros que le ayudarán a cocinar como Marcella Hazan. También tienen especias exóticas y frascos de cafés exóticos, al igual que una selección de ingredientes básicos como cereales y harinas orgánicos, legumbres, semillas y azúcares.

Lo mejor de todo

Naturalmente, también tienen panes, de 19 clases, horneados cada mañana en el horno contiguo a la tienda. Los panes ofrecen un aspecto fantástico y un sabor magnífico. Hay una chapata deliciosa preparada con aceite de oliva virgen; un pan blanco judío, elaborado con harina de centeno clara y una masa ácida, y aromatizado con semillas de hinojo y alcaravea (mi marido aseguró que su sabor le transportaba a su familia de Nueva York); un pan con semillas de amapola, sésamo y girasol, más mijo, avena malteada y copos de trigo, y un pan italiano con tanto queso, tomates y frutos secos que puede comerse tal cual; y así muchos.

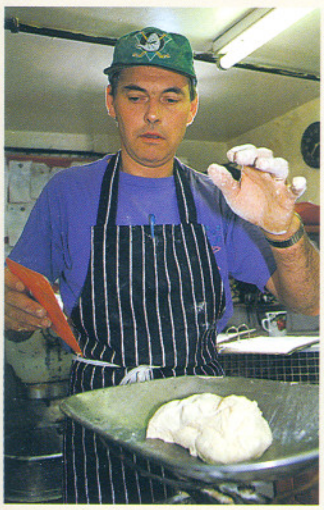
Maurice Chaplais está muy orgulloso de sus panes artesanales: «Hace catorce años, cuando vimos la panadería por primera vez, era anacrónica, el viejo panadero había trabajado con el mismo equipo y la misma forma artesanal durante los últimos 40 años». Disponía de un inmenso horno de ladrillos, alimentado con petróleo, y dos viejas mezcladoras para amasar. «Hasta entonces, quería una panadería con los últimos adelantos técnicos, pero nos enamoramos de ésta. El horno necesita 8 horas para calentarse, por lo que lo enciendo al ir a dormir. Las mezcladoras tienen casi 50 años, pero son excelentes, porque trabajan lentamente con pequeñas cantidades de masa.»

Maurice, que es medio francés, se inició en el oficio tras realizar diferentes trabajos: desde preparar cócteles en las Antillas y cocinar en un yate, a dirigir un hotel y restaurante en Córcega; el Buffet Bahnhopf, en Berna, y Wrens, en Oxford (el restaurante más en boga de Oxford durante los setenta), donde conoció a su mujer Nanette. Más tarde y por azar se encontró en la dirección de una gran panadería francesa para unos amigos: «No sabía nada al principio, pero terminamos vendiendo *croissants* rellenos a las tiendas de British Rail y Waitrose. Desarrollamos el método de suministrar masa cruda congelada para hornearla *in situ*». Esto nos llevó a trabajar con fabricantes de hornos; vendimos la última tecnología a panaderías y fábricas a gran escala. Sin embargo, el trabajo de director de ventas no era para él. «Deseaba dar un paso atrás. Siempre me ha gustado cocinar, pero me encanta preparar pan: es algo vivo a lo que se ha de responder y respetar.»

Maurice y Nanette trabajan muy duro durante la larga jornada de trabajo. «La panadería y la tienda deben encajar con la vida familiar –tenemos cuatro niños pequeños–, pero todavía trabajamos 12 horas diarias.» El ciclo del pan se inicia a las cinco de la tarde, momento en que Maurice prepara un fermento con harina blanca Maris Widgeon, de Shipton Mill, con muy poca levadura: la base de muchos de los panes que elaborará la mañana siguiente. «Widgeon es la base de mi pan básico favorito, el sabor habla por sí mismo, no necesita nada más.» La harina ofrece lo mejor de sí misma cuando se deja fermentar toda la noche: «Al igual que el vino, el mejor pan no es apresurado. En la fermentación del pan ocurren las mismas reacciones químicas que en el vino, es como comparar un *beaujolais nouveau* y un *beaujolais* que ha envejecido correctamente; sé muy bien cuál prefiero». La cantidad de levadura para esta fermentación que se produce durante toda la noche tiene que calcularse teniendo en cuenta la temperatura ambiente. La masa preparada leva toda la noche en un cubo de plástico grande, en el lugar más fresco, en verano, y en el más resguardado y cálido en invierno.

Tanto Nanette (inferior) como Maurice Chaplais (extremo inferior) trabajan muy duro en su panadería, donde producen 19 clases de pan artesanal.





A continuación, Maurice pesa el resto de los ingredientes para cada uno de los 19 panes. Todo está preparado, por lo que, al día siguiente, sólo tengo que añadir la masa fermentada. «Algunos de mis panes son complejos, debo tener todo al alcance de la mano para poder trabajar con rapidez; de lo contrario, el pan no entraría nunca en el horno.» Maurice utiliza lo mejor de todo: huevos de granja, melaza de azúcar cruda y azúcar moreno no refinado de Billington, levadura lenta en vez de rápida, extractos auténticos de vainilla y almendra, beicon ahumado en la región, piñones, aceite de nueces caro y aceite de oliva extra virgen para la chapata (10 % de su peso total). «No me preocupa el coste de los ingredientes. Preparo las recetas para todos mis panes y me gusta utilizar lo mejor, lo que se refleja en el precio.»

Guarda un impulsor de masa ácida de centeno claro para aromatizar panes blancos levados, como las *baguettes* o el pan judío, y un impulsor de centeno oscuro para sus panes de centeno oscuro y su *pumpernickel*. «No soy un purista, y no me gustan demasiado los panes muy densos, por eso utilizo tanto la levadura como el impulsor. En mis panes de centeno oscuro añado un poco de harina de trigo, pero sólo la suficiente para aligerarlos. Su sabor intenso procede de la harina de centeno oscura de Shipton Mill.» Los impulsores se refrescan una vez a la semana.

Nanette y Maurice empiezan a trabajar la masa sobre la gran mesa de madera justo antes de las seis de la mañana. Nanette le dedica una hora y media antes de que los niños se despierten. Nanette, que también es una buena cocinera y panadera, trabajó a jornada completa antes de que llegaran los niños, pero en la actualidad realiza las tareas burocráticas, se ocupa de los pedidos y ayuda en la tienda, con muy pocas horas para el descanso. A las ocho de la mañana, Valerie Watson ocupa el lugar de Nanette, modela la masa levada, carga los hornos y los vacía. El pan va llenando la tienda por tandas, y el aroma se intensifica. La estatua del panadero, situada en el exterior, indica la tienda a los clientes, y pronto se forma una cola.

Pero ¿cómo reconoce Maurice un pan perfecto?: «Es aquel que quiero comerme entero, una respuesta totalmente voraz».

La forma tan atractiva de este pan de Maurice Chaplais se debe a su horneado en un tiesto de barro. El pan, repleto de semillas de girasol, pistachos y avellanas, tiene un sabor delicioso, una miga húmeda y una textura crujiente.

Pan de semillas de girasol

PARA 2 PANES MEDIANOS

MASA:

350 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
100 g de harina de fuerza integral, a ser posible molida a la piedra
1 cucharadita de sal marina fina
15 g de grasa blanca vegetal
15 g de levadura de panadero fresca*
330 ml de agua tibia

PARA TERMINAR:

50 g de semillas de girasol
50 g de pistachos crudos (sin tostar)
1 cucharilla colmada de semillas de hinojo
15 g de avellanas, tostadas y finamente picadas
semillas de girasol extra para la superficie

2 tiestos de barro sin estrenar, de 15 cm de ancho y 14 cm de alto, muy bien engrasados

Mezcle las harinas y la sal en un cuenco mezclador grande. Incorpore la grasa blanca con las yemas de los dedos hasta que no aparezcan grumos visibles. Desmenuce la levadura en el agua y remueva hasta que se haya desleído; luego, incorpórela a la mezcla de harina. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien amalgamados y obtenga una masa ligeramente blanda pero no pegajosa. Si le parece seca o dura, añada un poco más de agua; si fuese pegajosa, añada un poco más de harina.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante unos 10 minutos. Mezcle el resto de los ingredientes (excepto las semillas de girasol, que reservará para la superficie) y amáselos con la masa hasta que estén uniformemente distribuidos. Devuelva la masa al cuenco, tápela con un paño y déjela levar en un sitio caliente, durante unos 30 minutos.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y aplástela para deshincharla. Divídala en dos partes iguales. Amase cada una durante 1 minuto, después modélela, forme una bola lisa. Pase cada una por las semillas de girasol, dispuestas en un plato, e introdúzcalas a continuación en los tiestos, con la parte de las semillas hacia arriba. Deje reposar en un lugar caliente durante aproximadamente 1 hora, hasta que la masa haya levado justo por encima del borde de los tiestos.

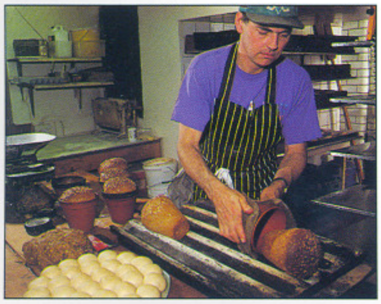
Al finalizar el levado, precaliente el horno a 200 °C.

Hornee los panes de 25 a 30 minutos, o hasta que estén dorados. Con ayuda de un cuchillo-paleta, raspe la masa que se ha escapado del orificio situado en la base del tiesto y desprenda el pan (normalmente, se pega la primera vez, pero es más fácil de retirarlo a medida que se usa el tiesto). Deje enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con las harinas y la sal y prosiga con la receta.







Maurice cree que, al hornear la masa en tiestos, éstos aportan al pan un sabor jugoso y una textura crujiente.



SEGÚN Maurice, «Este pan es, a la vez, muy sabroso y especial, es ideal en fiestas o para acompañar entradas o ensaladas». Ideó la receta para un buen restaurante local, aunque también es muy popular en su tienda en las ocasiones especiales.

Pan italiano de Maurice Chaplais

PARA 2 PANES MEDIANOS

MASA:

450 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
1 cucharadita de sal marina fina
15 g de grasa blanca vegetal
15 g de levadura de panadero fresca*
330 ml de agua tibia

PARA TERMINAR:

30 g de tomates secados al sol
15 g de piñones
100 g de queso Cheddar seco, rallado
1 1/2 cucharaditas de hierbas de Provenza secas

1 bandeja para hornear grande, o 2 pequeñas, engrasadas

Mezcle la harina y la sal en un cuenco mezclador. Frote la grasa y la harina con la ayuda de las yemas de los dedos, hasta eliminar los grumos. Haga un hueco en el centro. Desmenuce la levadura en el agua y mezcle bien hasta que se haya desleído. Si la masa estuviese seca y dura, añádale un poco más de agua; si quedase pegajosa, agréguele más harina.

Vuelque sobre la superficie de trabajo y amase a fondo durante unos 10 minutos, hasta que la masa esté muy flexible. Póngala de nuevo en el cuenco, tápela con una película de plástico o un paño y déjela en un lugar caliente, durante unos 30 minutos.

Mientras, remoje los tomates secados al sol en agua hirviendo durante 30 minutos, o hasta que se ablanden; escúrralos y píquelos gruesamente. Mézclelos con los piñones, el queso y las hierbas.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y aplástela para deshincharla. Añádale la mezcla de tomates y corte y doble la masa en vez de amasarla; los ingredientes deben quedar bien distribuidos. Divídala en dos partes iguales y forme dos barras ovaladas de unos 26 cm de longitud. Colóquelas sobre la bandeja preparada y déjelas en un lugar caliente, aproximadamente durante 1 hora, o hasta que hayan doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C.

Hornee los panes de 25 a 30 minutos, o hasta que estén bien dorados y al golpear la base con los nudillos de la mano suene a hueco. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible comer el pan caliente, pero se conservará hasta 3 días. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede usar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal y prosiga con la receta.



ESTE pan repleto de avena tiene una textura densa, un color marrón pronunciado y un sabor que recuerda a las nueces. Es uno de los panes más populares de Maurice Chaplais: «Además de ser delicioso, hace que mis clientes sonrían cuando les digo que el único líquido que empleo en esta receta es la cerveza negra Murphy, y nada de agua aburrida». La masa se mezcla y se deja levar lentamente durante toda la noche. Este pan está indicado para acompañar sopas, ensaladas y quesos.

Pan de avena y cerveza

PARA 2 PANES MEDIANOS

50 g de levadura de panadero fresca*
30 g de azúcar de melaza
325 ml de cerveza negra Murphy
400 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
100 g de harina de avena media
100 g de copos de avena tostados
1 cucharadita de sal marina fina
15 g de grasa blanca vegetal
copos de avena grandes, para terminar

1 bandeja para hornear grande, o 2 pequeñas, engrasadas

Desmenuce la levadura en un cuenco, agregue el azúcar y la cerveza y remueva bien hasta que la levadura se haya desleído y el azúcar disuelto. Mezcle la harina, la harina de avena, los copos tostados y la sal en un cuenco mezclador grande. Frote la harina y la grasa con las yemas de los dedos y haga un hueco en el centro de la mezcla. Vierta dentro la mezcla de cerveza. Mezcle todos los ingredientes para obtener una masa ligeramente blanda.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante unos 10 minutos. Ponga la masa en un recipiente provisto de tapa, o en un cuenco envuelto con una bolsa de plástico grande bien cerrada, y deje levar un mínimo de 8 horas, o toda la noche, en un lugar fresco. (En clima cálido deje levar la masa en la nevera, o reduzca la cantidad de levadura, para evitar que leve en exceso.)



Al día siguiente, vuelque la masa sobre la superficie de trabajo. Aplástela para deshincharla y divídala en dos partes iguales. Amase cada una durante un minuto para dispersar las burbujas de aire, y forme, luego, una bola lisa. Pase el extremo superior de la bola por los copos de avena grandes y, a continuación, colóquela sobre la bandeja con la parte cubierta con los copos hacia arriba. Deje levar en un sitio caliente, hasta que las bolas de masa hayan doblado su volumen, aproximadamente durante 1 hora.

Al finalizar el levado, precaliente el horno a 200 °C.

Hornee los panes durante unos 25 minutos, o hasta que al golpear la base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Consuma el pan en el transcurso de 5 días, debido a que el sabor va desarrollándose a medida que madura, aunque también puede tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 1/4 de cucharadita (aproximadamente 1/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con la harina, la harina de avena, los copos de avena y la sal, y después prosiga con la receta.



«Suponemos que tendrás una receta de pan de quark*», dijeron mis amigos alemanes. Me proporcionaron varias algo diferentes que utilicé para crear mi propia versión. Muchas gracias a Gill y Gaby por su apoyo y traducciones.*

Empleé una mezcla de harina integral molida a la piedra, harina integral de granos gruesos y granos de trigo cortados o fragmentados para reemplazar la harina de trigo tradicional alemana en la preparación de este pan. La masa se mezcla con quark*, un requesón alemán de leche descremada. La combinación es excelente, porque ofrece un pan muy aromatizado con una textura a la vez densa y jugosa. Me gusta acompañarlo con miel y confituras, pero mis amigos alemanes lo comen en el* brunch *con queso.*

Pan de trigo y *quark*

PARA 1 PAN MEDIANO

- 300 g de harina de fuerza integral, a ser posible molida a la piedra
- 200 g de harina de fuerza integral gruesamente molida
- 100 g de granos de trigo fragmentados
- 10 g de sal marina fina
- 30 g de levadura de panadero fresca*
- 100 ml de agua tibia
- 1 cucharada de miel líquida
- 500 g de *quark* con bajo contenido en grasas, a temperatura ambiente
- 1 cucharada de aceite de girasol

1 bandeja para hornear, enharinada

Mezcle las harinas, el trigo fragmentado y la sal en un cuenco grande y haga un hueco en el centro. Desmenuce la levadura en otro cuenco y mézclela con el agua y la miel hasta obtener un líquido homogéneo. Viértalo en el hueco de la harina y mézclelo con la harina suficiente para obtener una masa espesa. Tape el cuenco con un paño húmedo y deje reposar durante unos 30 minutos, hasta que la masa haya subido y esté esponjosa.

Mezcle el *quark* y el aceite con la masa esponjosa y, luego, con el resto de la harina. No tendrá la consistencia de un pan normal integral, y he descubierto que es más fácil apretar la masa, exprimiéndola, que mezclarla o removerla de la forma habitual. La mezcla debe cohesionarse para formar una masa ligeramente pegajosa, ni firme ni dura. Añádale un poco más de agua si aparecen migas secas, o la masa fuese demasiado dura.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante unos 10 minutos; la consistencia de la masa cambiará mientras la trabaja: pasará a ser elástica, flexible y cohesionada. Devuelva la masa al cuenco, cúbrala con un paño húmedo y déjela levar hasta que haya doblado su tamaño; de 1 a 2 horas según la temperatura de la cocina.

Aplaste la masa, póngala de nuevo sobre la superficie de trabajo y forme con ella un pan redondo. Colóquelo sobre la bandeja preparada. Entalle la superficie del pan con una cruz (si no lo hace, la superficie se desgarrará durante el levado); después envuelva la bandeja con una bolsa de plástico. Hínchela un poco y esconda debajo los extremos para asegurarlos. Deje levar el pan de 30 minutos a 1 hora, hasta que casi haya doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Retire el pan de la bolsa y hornéelo de 35 a 40 minutos, o hasta que esté bien dorado y al golpear la base con los nudillos suene a hueco. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible degustar el pan en el transcurso de 5 días, o tostarlo. No se congela bien.

* Puede usar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Omita el primer levado. Mezcle la levadura seca con la mezcla de harina; haga un hueco en el centro; agregue el agua, miel, *quark* y aceite, y mezcle como se indica; luego continúe con la receta.



Para obtener los mejores resultados, el *quark* debe estar a temperatura ambiente al añadirlo a la mezcla de levadura.



La forma más fácil de mezclar esta masa consiste en exprimir los ingredientes con la mano.



Esta receta de principios del siglo xx, basada en la masa de Clive Mellum, fermenta durante toda la noche (véase página 16). Aunque los pastelitos de té se enriquecían tradicionalmente con manteca, en la actualidad muchos panaderos prefieren una grasa blanca vegetal. A diferencia de los pastelitos de té preparados en el sur y el oeste de Inglaterra, los de Yorkshire tienen un buen tamaño y están aromatizados sólo con pasas. No llevan especias, azafrán ni pieles confitadas, por tanto, la calidad de la masa es importante.

Los pastelitos de té de Yorkshire son excelentes partidos por la mitad y tostados sobre el fuego, untados con abundante mantequilla y acompañados con té recién preparado.

Pastelitos de té de Yorkshire

PARA 12 PASTELITOS

PRIMERA FERMENTACIÓN:
10 g de levadura de panadero fresca
560 ml de agua tibia
1 kg de harina de fuerza no blanqueada artificialmente
20 g de sal marina fina

PARA TERMINAR:
500 g de harina de fuerza no blanqueada artificialmente
100 g de manteca o grasa blanca, a dados
100 g de azúcar blanquilla dorada
10 g de sal marina fina
100 g de pasas de Corinto
25 g de levadura de panadero fresca
300 ml de leche tibia

varias bandejas para hornear, engrasadas

Para la primera fermentación, desmenuce la levadura en el agua y mezcle, o bata bien, hasta que se haya desleído. Mezcle la harina y la sal en un cuenco mezclador, agregue la levadura y amase hasta obtener una masa blanda pero no pegajosa. Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos. Devuelva la masa al cuenco, cubra bien con una película de plástico y deje levar a temperatura ambiente toda la noche, o hasta 12 horas.

Al día siguiente, ponga la segunda cantidad de harina en un cuenco mezclador grande y frótela con los dados de grasa; hágalo con las yemas de los dedos hasta que la mezcla parezca migas finas. Remuévala con el azúcar, la sal y las pasas. Desmenuce la levadura fresca en la leche y bata hasta que se haya desleído, luego viértala sobre la mezcla de harina. Mezcle los ingredientes, han de cohesionarse y formar una masa.

Aplaste la masa levada para deshincharla y agréguela a la masa de fruta. Amase ambas en el cuenco, después vuélquelas sobre la superficie de trabajo y amase a fondo durante unos 10 minutos;



Vierta la masa levada sobre la masa de frutas.



Mezcle ambas preparaciones hasta que estén bien amalgamadas; a continuación, amase a fondo.



Cuando la masa haya levado, divídala en porciones iguales con una cuchilla o cuchillo grande afilado.



Pinche los pastelitos con un tenedor para que suban de manera uniforme en el horno.

la masa deberá tener un aspecto fino sin rayas. Tape la masa con el cuenco invertido o una película de plástico y déjela reposar durante 15 minutos.

Divida la masa en 12 porciones iguales y modele cada una en forma de bola. Aplaste o extienda cada bola con el rodillo y forme un círculo de 12 cm de diámetro (use un platillo como guía) y, luego, colóquelos bien espaciados sobre las bandejas preparadas. Deje levar de 30 a 40 minutos hasta que casi hayan doblado su tamaño.

Mientras, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los pastelitos y pínchelos bien con un tenedor. Hornéelos durante unos 15 minutos, o hasta que estén firmes y presenten un tono marrón acastañado.

Cómalos calientes, recién sacados del horno, y untados con mantequilla. O déjelos enfriar sobre una rejilla metálica; pártalos por la mitad y tuéstelos. Los panecillos fríos pueden congelarse hasta un mes.

Los pastelitos de té de Yorkshire son deliciosos partidos por la mitad, tostados y untados con abundante mantequilla.




LINDA & ANTHONY

«UNA VEZ PROBADO, nunca olvidado.» Este principio le ha ido bien a Patrick LePort: «Mi pan se vende por el boca a boca, que es el sistema de propaganda más eficaz». Su panadería, La Boulangerie Savoyarde, situada en la aldea de École en Bauges, escondida en el pintoresco Col du Frene, Francia, no atrae a los foráneos. «Parece que estemos aislados, pero es fácil llegar a Ginebra, Annecy o Grenoble cuando se ha alcanzado la carretera principal.» Patrick dice esto sin ironía: proporciona pan a restaurantes laureados con las estrellas Michelin, como La Tante Claire, en Londres, y Pierre Orsi, en Lyon.

La simplicidad es la clave

¿Por qué muchos *chefs* como Pierre Koffmann y propietarios de tiendas para gastrónomos como Ernest Hilton de la Boutique Montignac, en Londres, se toman la molestia de comprar el pan de Patrick? «He estado horneando en este lugar sólo con ingredientes orgánicos, como sal marina y agua mineral, desde hace 25 años y, en todos estos años, no he utilizado un gramo de levadura. Mis panes se preparan con *levain* de masa ácida iniciado hace 25 años.» También añade que no utiliza zumos de manzana o uva, o cultivos en polvo, para reforzar su *levain*.

Patrick es oriundo de la Bretaña, y su madre es inglesa. Estudiaba producción alimentaria y de hortalizas orgánicas cuando visitó el horno de Lionel Poilâne, en la rue du Cherche-Midi, París. «Me inspiró. Decidí que debía hacer pan y que prepararía panes orgánicos de masa ácida.» Junto con varios amigos abrió un restaurante vegetariano orgánico en Holanda y aprendió a cocinar y hornear desde la base. «Nuestros clientes nos animaban a que compráramos una panadería e incluso nos ayudaron mediante suscripciones. Así que aprendí muy pronto.» Al cabo de tres años regresó a Francia. «Deseaba vivir en el campo y encontré esta casa contigua a la panadería. Es perfecta.»

Durante los primeros cinco años, en École en Bauges, tuvo dificultades para que la masa levara: «Deseaba preparar un pan con una textura ligera y abierta y un sabor distinto, pero no agresivo. Me di cuenta de que tenía que ver con la calidad de la harina. En Holanda, había trabajado con harina de molino molida a la piedra y nunca había tenido problemas con mis masas ácidas; estaba claro que la mejor harina procede de trigo de la mejor calidad molido en piedras grandes. Esto asegura que los granos de trigo se cuarteen al abrirlos y no queden aplastados, para conseguir una masa más activa y sabrosa». Patrick compra, en la actualidad, su harina en el Moulin Pichard, cerca de Gap: «Necesito 35 toneladas mensuales, que proporcionan 50 toneladas de pan. Trabajo con el molinero y le respeto como a un padre; también detecto enseguida si hay alguna diferencia en la harina».

Los panes de Patrick son buenos y distintivos, aunque todos se basan en una receta básica sencilla: «Sé sencillo cuando prepares pan. También debes ser feliz pues de lo contrario el pan no será tan bueno».

Patrick LePort preparó un pain complet *especial para Anthony y para mí cuando le visitamos. En todos sus panes, incluyendo su maravillosa* fougasse *de aceitunas (inferior derecha) emplea harina molida a partir de trigo orgánico francés.*







El pan más vendido en La Boulangerie Savoyarde es el pain complet *que se prepara en diferentes tamaños; los panes de 3 y 5 kg son los más populares porque se conservan más tiempo. Patrick utiliza harina blanca con una proporción de extracción del 80 %. Tiene un hermoso color blanco cremoso, debido a que se le ha dejado parte del salvado y germen de trigo. El equivalente más cercano sería un 90 % de harina de fuerza integral orgánica, más un 10 % de harina fina integral (de pastelería). El impulsor de masa ácida o* levain *de Patrick es muy vigoroso y bastante suave. Dice que debe tener un aroma lechoso; si huele ácido significa que lo es demasiado. Su consejo es: «Si quiere un* levain *muy vigoroso que proporcione al pan una textura abierta y ligera, más un sabor agradablemente suave, tiene que ser muy activo y vigoroso, o la masa se expanderá y derramará. Si tiene un problema con su* levain *–si huele a agrio o parece flojo–, divídalo y aliméntelo cada 12 horas». Patrick alimenta su* levain *(con la misma cantidad de harina y el agua suficiente hasta obtener una masa muy blanda y pegajosa, aunque no líquida) 6 horas antes de utilizarlo y lo mantiene a temperatura ambiente. Si guarda el suyo en la nevera, como yo cuando viajo, póngalo a temperatura ambiente antes de alimentarlo.*

La receta básica puede emplearse para preparar un pan grande, varios pequeños, panecillos, fougasse de aceitunas, kamut *y otros panes que utilicen escanda, centeno o harinas de diferentes cereales. Un último consejo de Patrick: trate la masa lo menos posible una vez amasada.*

Pan completo de Patrick LePort

PARA 1 PAN GRANDE

200 g de impulsor de masa ácida blanda (*véase página 49*), a temperatura ambiente
450 g de harina de fuerza orgánica (*véase introducción de la receta*), a temperatura ambiente
350 ml de agua mineral (sin gas) tibia
10 g de sal marina fina

1 bandeja para hornear o una piedra para pizza

La temperatura ideal de la masa mezclada debe ser de 26 °C; caliente suavemente la harina en invierno si su cocina está fría. Mezcle los cuatro ingredientes en un cuenco grande y amalgame bien. La masa debe ser blanda pero no pegajosa; quizá deba añadirle más harina o agua según la consistencia del impulsor de masa ácida.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y amásela durante 4 minutos. Deje reposar la masa 2 minutos y luego amásela de nuevo durante otros 4. Coloque de nuevo la masa en el cuenco y cúbrala con una película de plástico, o envuelva el cuenco en una bolsa de plástico y ciérrela bien. Deje levar hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 1 1/2 horas; dependerá del calor de la cocina.

Aplaste con suavidad la masa levada, dóblela y forme con ella un pan redondo o barra ovalada. Trabaje poco la masa. Déjela levar en una cesta forrada con un paño de lino, una cesta para pan o un

En La Boulangerie Savoyarde, Patrick LePort y sus panaderos preparan 50 toneladas de pan mensuales; el gran horno se alimenta continuamente desde el domingo por la noche hasta el viernes a la misma hora. El pain complet *(derecha y extremo derecha) es el más vendido, pero Patrick está orgulloso de su pan de* kamut *(superior derecha).*





colador forrado con un paño enharinado, hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 2 1/2 horas a 26 °C. (En invierno, Patrick recomienda utilizar una caja de cartón forrada con botellas de agua caliente como cámara para levar.)

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 230 °C. Precaliente la bandeja para hornear o la piedra en el horno.

Vuelque el pan sobre la bandeja o piedra caliente y entalle la superficie con una cuchilla. Hornee hasta que el pan adquiera un tono marrón dorado y al golpear la base con los nudillos de la mano suene a hueco. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso del día; se mantiene bien hasta una semana. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



Para preparar el kamut *se utiliza el antiguo cereal del mismo nombre.*

VARIANTE: Kamut

«Éste es nuestro segundo producto mejor vendido», dice Patrick. «Estoy muy orgulloso de tenerlo en nuestra lista. Fui uno de los primeros panaderos de Francia que utilizó la harina de *kamut*. Si cree que la escanda posee un buen sabor, le gustará éste: le proporciona un sabor muy original y facilita una corteza dorada. La harina que empleo procede de una granja orgánica de Montana. Creo que el cereal original procedía de la tumba de un faraón egipcio, y se trasladó posteriormente a América para su cultivo. Para mí fue un descubrimiento emocionante, un sabor de pan nuevo.»

Prepare el Pan completo como se ha indicado, pero utilice harina de *kamut* en vez de trigo. Si observa que al cambiar la harina la masa leva más rápida o lentamente que con la harina usual, Patrick recomienda siempre cambiar la temperatura del agua y de la habitación en lugar de variar las proporciones de la receta.

PATRICK *elabora el mejor pan de aceitunas que he comido. Las aceitunas son orgánicas, grandes y carnosas; la corteza del pan, oscura y crujiente, y la miga, jugosa y con mucho cuerpo. Su consejo es: «Para conseguir una buena corteza, la temperatura del horno debe estar lo más cerca posible de los 300 °C».*



Fougasse de aceitunas

PARA 1 PAN PLANO

530 g de masa de Pan completo (la mitad de la cantidad indicada)

70 g de aceitunas orgánicas deshuesadas

1 bandeja para hornear o una piedra para hornear pizza

Prepare la masa y déjela levar; luego, aplástela suavemente.

Ponga la harina sobre la mesa de trabajo enharinada y aplástela con suavidad con las manos. Ponga encima las aceitunas; después doble la masa por encima, como si se tratara de un sobre que encierra las aceitunas. Cubra con una película de plástico y deje reposar durante unos 15 minutos.

Presione, aplane la masa y forme un círculo de unos 23 cm de diámetro. Vuélquela sobre un paño enharinado, tápela con una película de plástico u otro paño enharinado y déjela levar durante unas 2 horas, hasta que haya doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a la temperatura máxima e introduzca la bandeja de hornear o la piedra.

Dé rápidamente la vuelta a la masa levada sobre la bandeja o piedra caliente. Haga con cuidado cinco entalles y ábralos para obtener unos agujeros. Hornee de 6 a 12 minutos (en función del calor del horno), o hasta que el pan esté crujiente y dorado. Trasládelo a una rejilla para que se enfríe.

Coma la *fougasse* caliente o en el transcurso de 24 horas. Una vez fría, puede congelarse hasta un mes. Sirva caliente.

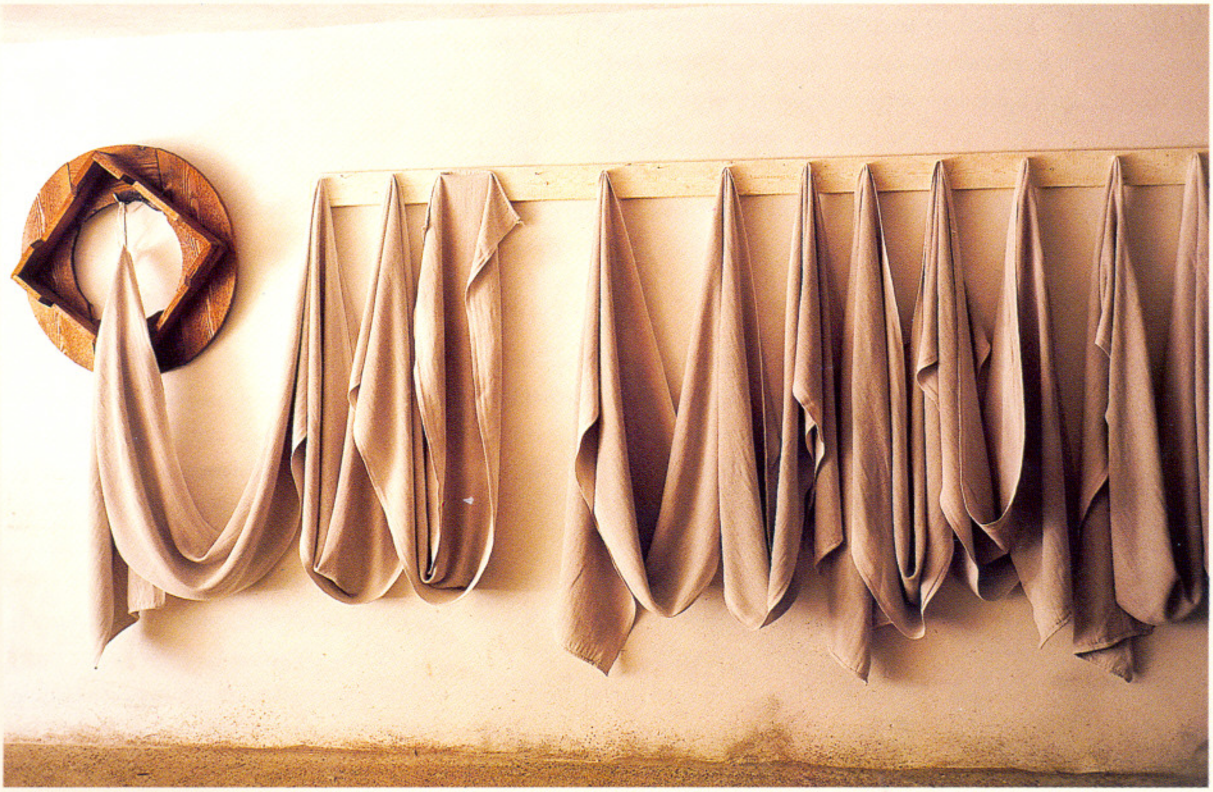
AL ENTRAR EN UN GARAJE, en una pequeña casa moderna en el pueblo sardo de Gergei, a las tres de la madrugada, no estábamos muy despiertos como para darnos cuenta de que íbamos a presenciar el horneado más espectacular de nuestras vidas. Cerca del garaje se encontraba una habitación pequeña, de techo bajo, con una luz que colgaba de éste, una ventanita, un par de mesas con caballete, un horno de gas y un horno de ladrillos inusual. Allí, la *signora* Speranza Carai y su marido, el pastor Guiseppe Scintu, pasan ocho horas cada sábado mientras preparan *pane carasau*, unos discos finos como el papel de pan muy crujiente.

Un pan tradicional sardo crujiente

Speranza nos explicó que el *pane carasau*, conocido fuera de la zona como *carta da musica*, es una especialidad de Nuorese y Logudoro, una región montañosa y abrupta situada al norte de Cerdeña. «Es muy ligero, con muy poca humedad, y se guarda casi indefinidamente.» Se preparaba sobre todo para los pastores, que pasaban una semana seguida en las montañas e incluso más tiempo durante la transhumancia bianual. Comían trozos de pan rociados con aceite de oliva, o con queso fresco de cabra u oveja. En casa, el *pane carasau* se utilizaba a modo de lasaña para preparar comidas rápidas caseras (*véase pane frattau*, página 109).

Cuando Speranza y Guiseppe construyeron su casa, hace 17 años, necesitaron la ayuda de un constructor de Barbagia, donde nació Speranza, para construir el horno: «El *pane carasau* precisa de un horno específico de techo bajo que no se puede utilizar para otras clases de panes. El horno se enciende con ramitas pequeñas y está listo al cabo de unos 45 minutos».

De muy pequeña, Speranza ya ayudaba a su madre a preparar pan, y a los 15 años, ya trabajaba en la panadería local. Durante los últimos 20 años ha preparado *pane carasau* en



Los paños utilizados para intercalar los círculos de masa se cuelgan para secar al finalizar el horneado.



El horno singular empleado para hornear pane carasau *tiene el techo bajo; Guiseppe lo enciende con ramitas.*

casa. Utiliza en cada tanda 10 kg de harina (una mezcla de 90 % de harina de sémola de trigo duro y 10 % de harina blanca fina), más una pequeña cantidad de levadura fresca. Con esto obtiene 70 discos que divide para obtener 140 láminas de pan crujiente. El resultado está vendido de antemano a los pastores locales.

Speranza empieza a preparar sus dos tandas de masa a primera hora del sábado. La masa, que se mezcla en jofainas de plástico grandes, es ligeramente blanda y tiene un color beige cremoso que recuerda a la pasta. Esta impresión toma cuerpo cuando la masa se trabaja con una máquina para pasta eléctrica. La masa no se amasa a mano, sino que pasa a través de los rodillos gigantes una y otra vez hasta transformarse en una lámina larga y manejable que se divide a ojo en trozos del tamaño de panecillos.

Guiseppe extiende cada bola de masa con un rodillo hasta formar un círculo de unos 30 cm de diámetro; luego, Speranza pasa cada círculo a través de los rodillos de la máquina hasta que la masa está fina como el papel y alcanza unos 60 cm de diámetro. Los discos se intercalan con un paño enharinado, se cubren con plástico y mantas y se dejan reposar en la habitación caliente y humeante.

Mientras, la pareja prepara una segunda tanda de masa, enciende el fuego, limpia, prepara el desayuno y se dispone a realizar la segunda parte. Las largas mesas de caballete se apartan a un lado y se disponen dos sillas muy bajas y unas mesas pequeñas alrededor del fuego. Guiseppe comprueba que el interior del horno está blanco y caliente, después empuja las ramitas humeantes al fondo y limpia la parte frontal.

Speranza destapa los discos superiores de masa y los introduce en el suelo del horno. Se hinchan de inmediato, les da la vuelta y los coloca cerca del fuego. A continuación, coloca los panes hinchados sobre la mesa, y su marido los deshincha presionándolos suavemente con un cesto grande. Divide diestramente el pan por la mitad en sentido horizontal y apila las láminas a su lado para que se enfríen.

El proceso completo transcurrido entre hornear y partir la masa no dura más de un minuto. Hace mucho calor, y la pareja debe concentrarse. El más mínimo agujero o desgarro en la masa implica que ésta no se hinchará y no podrá partirse; además necesitan cada pieza para poder servir los pedidos. Cuando han cocido todos los discos, los devuelven rápidamente al horno, que ya está enfriándose, para que su superficie quede bien crujiente. Una vez frías, las pilas de *pane carasau* se envuelven en papel de seda y ya están listas para los pastores. (Mi versión de *pane carasau* aparece en la página siguiente.)

Si tiene una máquina para pasta, puede preparar discos pequeños o incluso rectángulos grandes. De lo contrario, un rodillo hará que la masa quede lo suficientemente fina. Tuve que hacer dos intentos antes de aprender los trucos de esta receta: utilice mucha harina al extender la masa y, al cocer los discos, no lo haga en exceso, ni permita que aparezcan manchas marrones, pues le sería difícil romperlos. Pártalos por la mitad tan pronto como salgan del horno. Cualquier fallo, por ejemplo que el pan no se hinche o parta, no redundará en el sabor. Ponga de nuevo el pan en el horno y hornéelo durante unos 2 o 3 minutos más hasta que esté crujiente.



Pane carasau

PARA 6 PANES CRUJIENTES

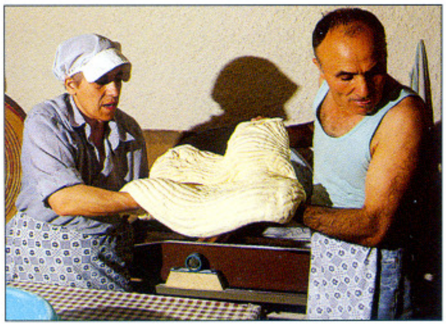
225 g de harina italiana para chapata
25 g de harina de fuerza no blanqueada artificialmente
una pizca de levadura seca o fresca
una pizca de sal marina fina
unos 150 ml de agua tibia

varias bandejas para hornear

Mezcle las harinas y caliéntelas ligeramente (agregue la levadura seca si la utiliza). Disuelva la sal en la mitad del agua. Agregue la levadura de panadero y mezcle hasta que se haya desleído. Agregue el líquido a la mezcla de harina; mezcle bien, y añada el resto de agua suficiente para obtener una masa algo blanda pero no pegajosa.

Pase la masa unas 20 veces a través de los rodillos de una máquina para pasta, situados en la abertura máxima, hasta que la masa salga como una sola pieza y parezca flexible y elástica. De lo contrario, amásela a mano durante unos 10 minutos. Divida la masa en seis partes iguales y forme una bola lisa con cada una. Cúbralas con una película de plástico y deje reposar en la cocina caliente durante unos 20 minutos.

Enharine bien la superficie de trabajo y extienda las bolas de masa lo más finamente posible para obtener discos de unos 25 cm de diámetro. También puede pasar cada bola a través de la máquina varias veces: coloque los rodillos muy juntos para lograr una lámina fina, como el papel, que no se rasgue (es preferible obtener un trozo de masa un poco grueso que uno muy fino que probablemente se agujereará). Apile los trozos de masa intercalándolos con láminas de papel encerado bien enharinadas o una película de plástico; luego cubra el conjunto con una película de plástico y varios paños. La idea consiste en mantener la masa caliente y evitar que se seque, en vez de que quede pegajosa. Déjela reposar durante 1 1/2 horas en una cocina caliente.



Speranza y Guiseppe pasan la masa por una máquina de pasta (superior derecha) y luego la trasladan sobre la mesa, lista para dividirla.



Una vez que Guiseppe ha preparado la masa en discos, Speranza los pasa varias veces por los rodillos para extenderlos finamente.



A continuación, intercala los discos de masa con paños enharinados y los deja reposar mientras prepara el fuego.



Speranza cuece un disco cada vez. La masa se hincha al instante con el calor del horno. Inmediatamente después de haberlo horneado, el pan se parte por la mitad y, una vez frío, se introduce de nuevo en el horno para darle una consistencia crujiente.



Al finalizar el tiempo de reposo, precaliente el horno a la temperatura máxima (asegúrese de que está limpio, si no, se formará humo cuando esté muy caliente). Introduzca varias bandejas en el horno para calentarlas.

Destape un trozo de masa cada vez y póngalo enseguida sobre la bandeja caliente, sin estirar ni arrugar la masa. Hornee durante 1 minuto, o hasta que la masa se hinche. Deslice el pan cocido sobre una tabla de madera y deshínchelo suavemente: presione con un paño limpio y seco. Entalle el pan por la mitad, en sentido horizontal, con un cuchillo bien afilado como si abriera un pan *pitta*. Déjelo enfriar con la parte cortada hacia arriba. Cueza el resto de panes de la misma forma.

Apague el horno. Ponga de nuevo las láminas de pan en el horno durante unos dos minutos, coloque unas pocas a la vez para que queden crujientes. Déjelas enfriar antes de guardarlas en un lugar seco.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de una semana. No se aconseja congelar.

VARIANTE: Pane frattau

Sumerja trozos de *pane carasau* en caldo hirviente (el de cordero es el tradicional, pero en la actualidad el vegetal es más común); al cabo de tan sólo un segundo el pan se habrá ablandado, y su consistencia será parecida a la de la pasta. Cubra el fondo de un plato sopero hondo con el pan, esparza un poco de salsa de tomate caliente por encima y espolvoree con *pecorino* sardo rallado (queso sardo de leche de oveja). Repita las capas dos veces más. Ponga en el centro un huevo escalfado, cubra con más salsa de tomate y queso y cómalo enseguida.

«LA TRISTEZA LLEGÓ hasta Cagliari cuando nuestra madre se retiró como panadera.» Fedgrico, Luigi y Roberto Matta necesitaron años de trabajo industrial para poder alcanzar el nivel de calidad de su madre y ganarse de nuevo a los clientes; y otros más hasta conseguir contratos para suministrar pan a tiendas y panaderías desde su población natal de Gergei en Cagliari, la capital de Cerdeña.

Un negocio familiar



Olinda, de 90 años, y Tia Benigna, de 76, llevaban con éxito la panadería hasta que los hijos de esta última tomaron el relevo.

«Hornear es trabajo de mujeres. Nuestra abuela Francesca Basili y nuestra tía abuela Olinda (de 90 años, en la actualidad) eran famosas en la zona por su pan. Nuestra madre, Tía Benigna Casu, tomó el relevo y alcanzó una buena reputación. Sin embargo, sus hijas, nuestras hermanas, prefirieron vender pan en vez de hornearlo durante toda la noche, ya que tenían familia, por lo que cuando se retiró, tuvimos que cerrar la panadería.»

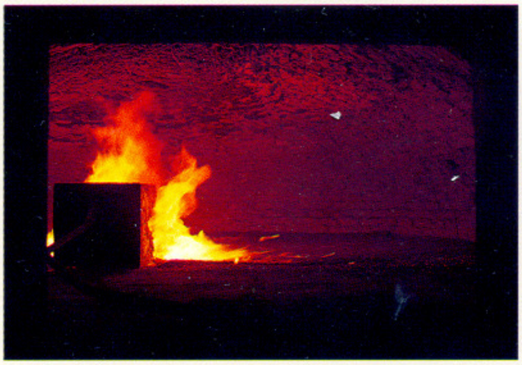
Las protestas locales fueron tan insistentes que la *signora* Casu rompió con la tradición sarda y enseñó a sus tres hijos el oficio de panadero. Se retiró de nuevo, pero los clientes se quejaron alegando que el pan no era como el de antes. Gergei, el hijo mayor, nos dijo que los clientes casi se habían amotinado fuera de la tienda; la *signora* Casu retornó para supervisar las cosas hasta que el pan salió perfecto. Ahora todos están satisfechos: el honor de la familia ha sido restaurado, y una vez más, el pan se aprecia en sitios tan lejanos como la capital.

La panadería sólo prepara dos panes: *civraxiu* y *coccoi*. Fedgrico nos explicó que se trataba de unos panes realmente rústicos. «La llanura de Campidano (al sur de Cerdeña y al norte de Cagliari) ha sido famosa por su trigo duro desde la invasión de los romanos.» Una tierra excelente y unas buenas condiciones para el cultivo se traducen en una calidad excelente y una buena cantidad. «El pan, la pasta, las carnes de cordero y cabra, los productos lácteos más el aceite de oliva han sido nuestros alimentos básicos desde tiempos inmemoriales. A Cerdeña se la conocía como el granero de Roma.» En la actualidad la industria principal es la del queso de oveja, seguida por el aceite de oliva y el trigo para la elaboración de pastas.

«Los romanos designaban a nuestra harina con el término de "cibaria", que procede de *civraxiu,* nuestro gran pan redondo u ovalado. Se prepara con una masa blanda o *spongiau* y tiene una corteza crujiente y una miga blanda. Utilizamos harina blanca, pero algunos panaderos agregan un poco de harina integral.» El pan se lleva a la mesa cortado en rebanadas gruesas para acompañar cada comida. «Es excelente si quiere complementar platos de cordero: pruebe a rebañar los fondos de cocción de un plato de cordero asado.»

El *coccoi* es un pan habitual, pero hasta hace poco se reservaba para días señalados. «La masa es más pesada, debe conservar su forma y se decora profusamente (se corta con tijeras) antes de hornearla.» Hay dos clases: *pane 'e scetti,* preparado con la harina blanca más fina, y *pane 'e simbule,* que utiliza harina integral. Los panes pueden modelarse en forma de caracoles, coronas, crestas de gallo y diseños más elaborados para las bodas (*véase* página 168).

Derecha: para alimentar el fuego se utilizan bloques de madera de olivo vieja, ya que los inspectores sanitarios locales no aprueban el uso de la broza. Extremo derecha: para introducir los panes en el horno se necesitan dos hombres.







La panadería Matta emplea una mezcla de harinas locales: 60 % de harina de fuerza blanca, 20 % de harina de sémola fina de trigo duro y 20 % de harina de sémola ligeramente gruesa de trigo duro. La harina de sémola se encuentra con facilidad en supermercados importantes y establecimientos especializados en productos italianos. Es posible aproximarse a la textura original, precisa para la harina de sémola gruesa, si muele sémola en un molinillo eléctrico, una batidora o un robot eléctrico hasta obtener una textura muy fina. También puede reemplazar toda la harina de sémola, tanto la fina como la gruesa, con harina para chapata, que tiene una textura algo granulosa. Los hermanos Matta guardan un trozo pequeño de masa de cada horneado nocturno y lo incorporan a la próxima tanda para realzar su sabor. Puede utilizar un impulsor de masa ácida blanda, pero no líquido (véase *página 49).*

Civraxiu y coccoi

PARA 2 PANES MEDIANOS

1 kg de harina (*véase* introducción de la receta)
10 g de sal marina fina
unos 500 ml de agua tibia
10 g de levadura de panadero fresca*
35 g de impulsor de masa guardado (*véase* introducción de la receta)
harina de sémola extra para modelar

3 bandejas para hornear



Superior derecha: los hermanos Matta ponen a dormir los panes modelados en bandejas de madera forradas con sábanas y mantas.
Superior: justo antes de hornear los panes coccoi, *se entallan con unas tijeras para darles una forma bien definida.*

Mezcle las harinas en un cuenco mezclador grande. Disuelva la sal en un poco de agua y agréguela al cuenco. Deslíe la levadura en una cucharada con agua y resérvela. Agregue el trozo de masa guardada y casi toda el agua restante a la harina y amase los ingredientes para obtener una masa firme pero no blanda; incorpore más agua a medida que sea necesario.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos (o amásela en una batidora-mezcladora provista de varillas durante 6 minutos a velocidad media). Amásela gradualmente con la mezcla de levadura y prosiga durante otros 5 minutos (3 minutos en la mezcladora eléctrica). Esta masa firme está lista para el pan *coccoi*. Para la preparación del *civraxiu,* amásela con un poco más de agua hasta conseguir una masa blanda pero no pegajosa. Cubra la masa con varios paños secos y déjela levar durante 15 minutos antes de darle forma.

Divida la masa por la mitad, modele cada trozo y forme un pan redondo (*civraxiu*) u ovalado (*coccoi*). Pase los panes redondos o *civraxiu* por la harina de sémola para recubrirlos y deje los *coccoi* al natural. Cubra los panes con paños secos. (Los hermanos Matta ponen literalmente el pan en la cama, en una especie de bandejas de madera forradas con sábanas viejas y con una sábana limpia espolvoreada con harina de sémola. Los panes se colocan en los pliegues de tela para mantenerlos separados y se cubren con otra sábana, mantas y edredón. Deje reposar los panes hasta que hayan doblado de tamaño, de 1 a 3 horas, según la temperatura del horno.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C. Ponga a calentar las bandejas para hornear.

Destape los panes. Corte la superficie de cada *coccoi* con tijeras de cocina para darles forma de corona o cresta de gallo. Coloque los panes en las bandejas, para hornear calientes, y hornéelos durante unos 40 minutos, o hasta que estén bien dorados y al golpear su base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. La corteza se ablanda gradualmente y el sabor se acentúa a medida que el pan madura. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 5 g (aproximadamente 2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina, agregue luego el líquido salado y prosiga con la receta.



4 Hornear el pan

HORNEAR ES LA SEGUNDA PARTE de la metamorfosis que transforma la harina en pan, ya sea en un horno de gas doméstico, cuya temperatura está controlada por un termostato, como en un horno eléctrico o de combustión; sobre una plancha de hierro sólida, parrilla, *kadai* o *tawa* colocados sobre una llama; en un horno *tandoor* enterrado en la tierra y calentado con carbón, o en un horno de ladrillos alimentado con leña.

El primer método empleado para transformar una masa blanda y pegajosa en un alimento apetecible y digerible consistió en cocinar sobre una piedra plana dispuesta sobre brasas calientes. Millones de personas preparan todavía su pan diario de esta forma. El sencillo horno en forma de colmena, actualmente un accesorio popular en muchos jardines, ha venido utilizándose para preparar pan desde hace 3.000 años, desde las pequeñas comunidades de Egipto y Turquía, pasando por los Balcanes y el Mediterráneo.

Hasta que los hornos no pudieron controlarse mediante un termostato, un descubrimiento reciente, el proceso de hornear era impreciso. Para hornear satisfactoriamente debía conocerse tanto el



El doctor Maurice Bichard (véase página 62) hornea su pan en un horno de ladrillos del siglo XVIII.

horno como su forma de actuar, así como disponer de una masa perfecta. Incluso en los hornos modernos es preferible utilizar un termómetro para hornos y contrastarlo con el termostato.

Se puede mejorar el rendimiento de un horno doméstico estándar de forma muy sencilla. Calentarlo es vital: si se pone la masa levada en un horno que está frío o que no ha alcanzado la temperatura necesaria, no le hará ningún bien. Caliente el horno al máximo posible, luego reduzca el calor al indicado en la receta; la mayoría de los panes se hornean de manera satisfactoria en un horno que se enfría poco a poco. Una bandeja para hornear o una piedra para pizza asegurará una base crujiente. Caliente la piedra o bandeja en el horno y, a continuación, vuelque directamente el pan levado sobre ella y hornéelo. Puede utilizar una bandeja metálica para hornear precalentada.

La creación de una atmósfera vaporosa en el horno, al introducir el pan, logra una corteza crujiente (vital en las *baguettes),* y facilita que el pan se expanda con el calor del horno. Puede crear vapor con facilidad: coloque una fuente con agua caliente en la base del horno o rocíe muy finamente los panes con agua (puede utilizar un vaporizador nuevo para plantas).



ANDREW WHITLEY es el hombre que cambió el sabor del pan vendido en los supermercados de Gran Bretaña. Al lado de los estantes donde se alinea el pan blanco precortado es posible encontrar panes ácidos artesanales, grandes hogazas de *boules de pain de champagne* y auténticos panes de centeno al estilo ruso preparados con harinas orgánicas y horneados en hornos de leña. Es un personaje poco corriente, tranquilo, de maneras pausadas y que se da poca importancia. «En la actualidad, el pan se considera un alimento rápido que la gente pone en los carros de la compra casi sin pensar. Confío en que mi pan artesanal cambiará este estado de cosas.»

El cruzado ambiental

Las indicaciones de tráfico para llegar a The Village Bakery aparecen cuando se deja la carretera que se dirige al norte desde Penrith. Luego se llega a Melmerby, un pueblecito situado en lo alto. El horno y el restaurante, que constituyen las principales fuentes de trabajo en la zona, con 60 empleados locales, atraen a los visitantes incluso en un lunes triste y lluvioso.

Andrew, que es lingüista y licenciado en filología rusa, trabajó como productor para el servicio ruso de la BBC al interesarse seriamente por E. F. Schumacher y sus teorías de «lo pequeño es hermoso». Andrew empezó a preparar pan a partir de cero: cultivó su propio centeno y estudió la posibilidad de establecer una comuna autosuficiente. Posteriormente conoció a Nick Jones, que se encontraba restaurando un molino de agua, Little Salkeld, en Cumbria, y que buscaba un panadero que utilizara su harina orgánica molida a la piedra. Andrew dejó su trabajo, en 1975, y se trasladó al norte con su mujer. «Empezamos con un pequeño salón de té detrás del molino y pronto empecé a preparar pan decente.»

Andrew Whitley (superior derecha e inferior) enciende su gran horno de ladrillos con briquetas de madera.



Al cabo de 18 meses, tenía la confianza necesaria en sus habilidades como para comprar un viejo granero del siglo XVIII, cercano a su casa de Melmerby, que transformó en una panadería y un pequeño restaurante. Decidió cultivar de forma biológica las dos hectáreas de la propiedad e instalar un horno para pan alimentado con leña, por razones medioambientales. «Es un combustible renovable. Utilizo briquetas de madera ya que estamos rodeados de bosques que pueden explotarse ecológicamente.» Al principio produjo un pan orgánico de harina integral molida a la piedra: «Es difícil creerlo ahora, pero en aquellas fechas no se podía comprar uno en Penrith».

En 1991, la panadería se había consolidado lo suficiente como para poder expandirse de nuevo, por lo que Andrew instaló un horno expresamente diseñado para quemar 100 toneladas de leña, el primero de esta clase en Gran Bretaña. «Es un sistema de hornear económico. Se cuece con el calor residual y puede cargarse fácilmente durante el horneado. También calienta el agua para el restaurante y para preparar la masa. El calor se recicla a través del invernadero contiguo para benefi-

cio de los tomates, e incluso se utilizan las cenizas como fertilizante orgánico.» Está dispuesto a demostrar que la forma de producir buen pan consiste en combinar técnicas artesanales con una actitud respetuosa con el medio ambiente.

Andrew ansiaba lograr una masa ácida rusa y, en uno de sus muchos viajes a Rusia, alcanzó su sueño: «Horneé pan con una vieja dama rusa y dormí sobre la cocina mientras fuera caía la nieve». Volvió con un poco de su impulsor de masa ácida escondido en un calcetín. El impulsor se mantuvo y, en la actualidad, forma la base del pan de centeno Rossisky.

Andrew produce 20.000 panes y panecillos orgánicos semanales, y toda su harina procede de Shipton Mill (*véase* página 13). Cada tanda necesita hasta 24 horas, según las condiciones ambientales (en comparación, un pan blanco estándar a rebanadas necesita 3 horas si se prepara en una panadería comercial). Aunque ha tenido problemas, todavía sigue sus líneas originales de actuación. «Empecé basándome en la idea de que si hacía algo bueno, la gente lo compraría. También quería comer mi propio pan. Tenía que asegurarme de que no estuviera destinado al beneficio del panadero en vez de al del consumidor. Siempre quise vivir como un artesano, no como un intelectual, y creo que lo he conseguido, aunque también soy un hombre de negocios.»

Los panes de Andrew son una revelación, mejores que los que he encontrado en Rusia. También prepara un pastel de chocolate orgánico y está orgulloso de promocionar a otros productores orgánicos. Es difícil no coincidir con un hombre que declara como un aficionado: «Todavía me sorprendo cuando saco el pan del horno».

The Village Bakery (inferior), en la tranquila localidad de Melmerby, situada en las colinas de Cumbria, se ubica en un granero rehabilitado del siglo XVIII.







Rossisky y Borodinsky: dos excelentes tipos de pan que precisan de una buena parte del día para su elaboración.

ANDREW WHITLEY *cuenta la historia de este pan: «Pasé dos semanas maravillosas en Kostroma, Rusia, el año 1990. Dondequiera que fuese me ofrecían pan, a menudo especialmente horneado por abuelas campesinas que seguían recetas tradicionales. El punto álgido fue un fin de semana en el pueblo de Tererinskoye. Una dama anciana me invitó a su* izba *de madera para preparar auténtico pan de centeno, y durante la fermentación pude realizar uno de mis deseos estudiantiles: el de dormir sobre la* pechka, *el asiento de madera que rodea la estufa de la cocina, mientras la nieve caía afuera. Fue una de las noches más incómodas de mi vida, pero el pan que horneamos a la mañana siguiente fue memorable, y llegué a casa no sólo con recetas sino con un trozo de masa ácida. Dicha masa, cuidadosamente refrescada con harina de centeno y agua en diferentes estadios de su viaje a Cumbria, ha constituido la "madre" de los cientos de panes de centeno ácidos que he preparado desde entonces».*

Esta masa ácida de centeno no lleva levadura ni trigo y parece un pan más «normal» que muchos panes de centeno. Andrew dice que muchas personas alérgicas al trigo y a la levadura, así como otras sin alergias alimentarias, le han indicado que se trata de un pan diferente y delicioso. Es apto tanto para preparar bocadillos como tostadas y acompaña bien a sopas y ensaladas.

Al principio se prepara en tres fases, aunque no es preciso seguir todo el proceso cuando se dispone del impulsor de masa ácida, ya que se conserva indefinidamente si se cuida. La primera fase lleva de 3 a 4 días, la segunda precisa de 24 horas para avivar el fermento, y la tercera consiste en 24 horas de espera una vez se ha horneado el pan, pues éste debe reposar un día antes de degustarse.

Rossisky

PARA 2 PANES GRANDES O 4 PEQUEÑOS

IMPULSOR:

45 g de harina de centeno integral orgánica
90 ml de agua tibia

PRIMERA FERMENTACIÓN:

30 g de harina de centeno integral orgánica
60 ml de agua tibia

SEGUNDA FERMENTACIÓN:

340 g de harina de centeno integral orgánica
560 ml de agua tibia

PARA PREPARAR EL PAN:

600 g de harina de centeno integral orgánica
15 g de sal marina fina
300-350 ml de agua tibia

2 moldes para pan de 900 g o 4 moldes para pan de 450 g, engrasados

Prepare el impulsor. Mezcle la harina y el agua en un cuenco o taza hasta obtener una mezcla homogénea. Tape con una película de plástico y deje fermentar en un lugar cálido, pero no caliente, durante dos días. Empezará a burbujear y tendrá un aroma que recuerda al de una manzana.

Mézclelo con la harina y el agua para la primera fermentación y deje reposar tapado una noche.

Al día siguiente, agregue los ingredientes para la segunda fermentación y mezcle hasta conseguir una masa espesa, homogénea y aguda. Déjela fermentar tapada y, en la cocina, durante 24 horas. Éste es ahora su impulsor de masa ácida.

Necesitará casi todo el impulsor para preparar su primera tanda de pan; guarde el resto en la nevera para la próxima tanda. Deberá «alimentarlo» cada 2 o 3 días con partes iguales de harina de centeno y agua que igualarán el peso del impulsor. Para mantenerlo, tendrá que incrementar gradualmente la cantidad, a fin de preparar la próxima tanda de pan. Veinticuatro horas antes de emplearlo, «aliméntelo» por última vez y póngalo a temperatura ambiente.

Pese 900 g de impulsor de masa ácida y mézclelo con la harina, la sal y el agua suficiente hasta lograr una masa húmeda y muy pegajosa. La cantidad de agua necesaria dependerá del grosor de su impulsor. Mezcle a fondo en el cuenco durante 10 minutos: un amasado convencional resultaría dificultoso. La mezcla será demasiado resbaladiza como para modelarla en forma de pan, por lo que tendrá que humedecerse las manos con agua fría y trasladar con ellas la masa a los moldes. Tape con un plástico y deje levar hasta que la masa haya alcanzado el nivel superior de los moldes; precisará de 1 a 8 horas, según el vigor del impulsor y la temperatura.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 230 °C.

Destape los panes y hornee los grandes durante 1 hora, y los pequeños de 45 a 50 minutos, o hasta que el pan suene a hueco al golpear su base con los nudillos de la mano. Vuélquelos sobre rejillas metálicas y déjelos enfriar por completo; luego envuelva los panes y déjelos reposar un día antes de cortarlos en rebanadas.

El pan se conservará casi una semana y puede congelarse hasta un mes.

Nota: si trabaja con un impulsor nuevo y no demasiado vigoroso, deje que la masa leve tapada un mínimo de 2 horas en el cuenco mezclador, antes de aplastarla y trasladarla a los moldes para el segundo levado. Una habitación caliente es una ventaja.



Cada semana, Andrew y su equipo de panaderos producen 20.000 panes, como el Borodinsky sin gluten ni trigo.

El decano de los panes rusos no lleva trigo ni levadura y está aromatizado con malta, melaza y coriandro entero y molido. Es ideal para preparar emparedados de salmón ahumado y queso cremoso y también para acompañar las sopas consistentes. Conseguir la receta fue un trabajo duro. En el año 1996, durante el transcurso de un viaje a San Petersburgo, Andrew Whitley visitó el museo del pan, pero para su sorpresa no tenían ninguna información sobre éste. Encontró algunos panes en una tienda y oyó casualmente la historia fantasiosa y con probabilidad apócrifa de sus orígenes: la esposa de un general horneó panes perfumados con el coriandro de la zona para inspirar a las tropas antes de la batalla de Borodino.

Andrew me explicó que horneó una tanda para una fiesta de niños de Chernobyl que estaban de vacaciones en un lugar cercano. Cuando vieron los panes sobre la mesa listos para la cena exclamaron alegres: «Nos has preparado nuestro propio pan». Andrew dice con modestia que fue su mejor cumplido.

Borodinsky

PARA 2 PANES GRANDES O 4 PEQUEÑOS

800 g de impulsor de centeno de masa ácida (*véase* la receta para el Rossisky en la página anterior), a temperatura ambiente
680 g de harina de centeno clara orgánica
280 ml de agua tibia
15 g de sal marina fina
60 g de melaza o melaza negra
30 g de extracto de malta
1 cucharadita colmada de coriandro molido, y un poco más para espolvorear
aproximadamente 1/4 de cucharadita de semillas de coriandro enteras

2 moldes para pan de 900 g o 4 moldes para pan de 450 g, engrasados

Mezcle todos los ingredientes, excepto las semillas de coriandro, en un cuenco mezclador grande. Amalgámelos a fondo dentro del cuenco durante 10 minutos; la masa es demasiado blanda y pegajosa para amasarla de la forma usual. Esparza unas pocas semillas de coriandro enteras en el fondo de cada molde. Puesto que la masa está demasiado resbaladiza para modelarla, humedézcase las manos con agua fría y trasládela a los moldes hasta llenarlos equitativamente. Cubra los moldes holgadamente con una lámina de plástico y deje levar la masa hasta que nivele el borde de los moldes, de 1 a 8 horas en función del calor de la cocina y el vigor de la masa.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 230 °C.

Destape los panes, pulverícelos con un poco de agua y espolvoréelos con un poco de coriandro molido. Introdúzcalos enseguida en el horno y hornéelos durante 15 minutos. Reduzca ahora la temperatura del horno a 200 °C y hornee los panes más grandes durante 45 minutos más y los pequeños de 30 a 35 minutos, o hasta que el pan desmoldado suene a hueco al golpear su base con los nudillos de la mano. Vuélquelos sobre rejillas metálicas y déjelos enfriar por completo; luego envuelva los panes y déjelos reposar un día antes de cortarlos.

Este pan se conserva bien casi una semana, suaviza su sabor mientras madura. Puede congelarse hasta un mes.



MELMERBY se encuentra tan sólo a una distancia de 32 kilómetros de la muralla romana. Los descubrimientos de los graneros romanos, los hornos de secado y las dependencias para hornear instaron a Andrew Whitley a investigar cómo alimentaban a las tropas. Los romanos introdujeron los molinos de agua, la harina de escanda y hornos mejorados en Gran Bretaña hacia el año 50 a. de C. El hermano de Andrew, especialista en estudios clásicos, encontró una referencia de Plinio acerca de un pan preparado con harina de escanda y zumo de uva. Puesto que la escanda debía ser el cereal empleado por la población local y que también habría sido fácil transportar frutas secas, Andrew empezó a trabajar. Obtuvo un pan fermentado de forma natural preparado con harina de escanda integral (aunque probablemente menos gruesa que la versión romana), un impulsor de escanda de masa ácida y zumo de uva, que aporta vigor a las levaduras naturales de la masa ácida y endulza el sabor de la escanda.

Como recreación de un pan preparado hace 2.000 años es extraordinario, pero no se trata únicamente de un ejercicio académico: el pan es muy popular incluso entre mis amigos y familiares menos entusiastas con la historia. Me gusta acompañar este pan con una sopa o un queso fuerte. La primera tanda quedará bien, pero las siguientes tendrán un sabor más profundo y subirán mejor gracias al vigor del impulsor.

Pan de Adriano

PARA 1 PAN GRANDE O 2 PEQUEÑOS

IMPULSOR:
45 g de harina de escanda integral orgánica
90 ml de agua tibia

PRIMERA FERMENTACIÓN:
30 g de harina de escanda integral orgánica
30 ml de agua tibia

SEGUNDA FERMENTACIÓN:
200 g de harina de escanda integral orgánica
100 ml de agua tibia

ZUMO DE UVAS:
50 g de uvas pasas orgánicas
50 ml de agua hirviendo

PARA PREPARAR EL PAN:
410 g de harina de escanda integral orgánica
5 g de sal marina fina
unos 200 ml de agua tibia *(véase receta)*

una bandeja de hornear, ligeramente enharinada

Primero prepare el impulsor. Mezcle la harina y el agua en una taza o cuenco pequeño. Tape con una película de plástico y deje reposar 2 días en un lugar cálido pero no caliente. La mezcla empezará a fermentar y burbujear y su aroma recordará al de una manzana dulce.

Tamice la harina y el agua para la primera fermentación. Tape y deje reposar toda la noche.

Pese 100 g del impulsor (retire el resto) y mézclelo con la harina y el agua de la segunda fermentación hasta obtener una masa blanda. Déjela fermentar tapada y en la cocina durante 4 horas. Éste es ahora su impulsor de masa ácida.

La mayor parte de este impulsor se utilizará para la primera tanda de pan. Guarde el resto en la nevera para la próxima tanda, refrésquelo como antes para la segunda fermentación, y con las mismas proporciones: 200 g de harina y 100 ml de agua por 100 g de impulsor, cada dos días. Refrésquelo, finalmente, 4 horas antes de preparar el pan y póngalo a temperatura ambiente para que esté vigoroso.

Para el zumo de uvas, deje reposar las uvas pasas en agua, que habrá hervido durante 30 minutos. Póngalas en el recipiente de la batidora o robot eléctrico y redúzcalas a una especie de puré muy fino. Pese 300 g del impulsor y póngalo en un cuenco con el zumo de uvas, la harina, la sal y el agua tibia. Amalgame todos los ingredientes hasta obtener una masa blanda pero no pegajosa; la cantidad de agua necesaria para amalgamar la masa dependerá del grosor del impulsor y, naturalmente, de la harina empleada.

Vuelque la mezcla sobre la superficie de trabajo enharinada y amase a fondo durante 10 minutos. Modele la masa en un pan redondo o 2 ovalados; luego pase el pan modelado por un poco más de harina de escanda para recubrirlo por completo. Colóquelo sobre la bandeja de hornear preparada, o en una cesta en forma de cuenco forrada con un paño enharinado. Cubra con un plástico y deje levar en un lugar cálido, hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente en 5 horas.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 230 °C.

Si ha dejado levar el pan en una cesta, vuélquelo con suavidad sobre la bandeja de hornear enharinada. Entalle una A sobre la superficie con un cuchillo afilado y hornee durante 1 hora, para un pan grande, y de 40 a 50 minutos, para uno más pequeño, o hasta que al golpear la base del pan con los nudillos de la mano suene a hueco. Deje enfriar sobre una rejilla metálica. El pan se conservará una semana. Una vez esté frío, puede congelarse hasta un mes.

CREAR EL CALOR suficiente que se necesita para hornear pan es una parte crucial del éxito. De acuerdo con Tom Jaine (*véase* página 134), el horno en forma de colmena lo ha hecho durante 3.000 años. «Súmele o réstele una década: se originó en Egipto y en el Mediterráneo, aunque también fue empleado entre las poblaciones turcas de los Balcanes.» El horno se popularizó en Europa occidental, en especial en Irlanda y el oeste de Inglaterra.

El antiguo horno en forma de colmena

Anthony dedicó una semana a probar una versión moderna en su casa de Devon. El horno, fabricado completamente a mano en Portugal, consiste en dos hornos de terracota situados uno sobre otro y aislados. «Una vez en casa y colocado sobre un plinto consistente, no pudimos usarlo enseguida. Primero tuvimos que encender un pequeño fuego para secarlo sin cuartearlo. Para ello añadíamos unas pocas ramitas cada vez durante dos largas horas.»

«Luego, con el fin de encender un fuego apropiado para hornear, tuvimos que esperar no más de una hora u hora media hasta que alcanzó el calor necesario. Utilizamos leña del jardín y de restos de construcción: primero trozos pequeños y, luego, de mayor tamaño. El interior quedó muy negro y, cuando esto se quemó, quedó blanco. En este momento, empezamos a comprobar la temperatura con un termómetro para horno. Naturalmente, estaba demasiado caliente para empezar a hornear, así que esperamos un poco. Hemos aprendido que es preferible disponer de una masa adaptable que pueda soportar condiciones inciertas.»

«Cuando el horno estuvo listo, las ascuas y cenizas tuvieron que rastrillarse y retirarse. No utilicé un paño húmedo, porque temí que el horno se cuarteara. A continuación, el pan se volcó sobre una pala casera (un tablón liso muy enharinado), se entalló y deslizó suavemente sobre el suelo del horno. Cerramos la puerta y esperamos los resultados. El tiempo de horneado depende del calor del horno, del tamaño del pan y de cómo desciende la temperatura, aunque esto no fue un problema para mí en dicha ocasión, ya que en este horno se necesita un poco más de tiempo que en uno convencional. Mis primeros panes quedaron chamuscados y demasiado cocidos en el exterior, pero el interior era delicioso. Descubrí que tras realimentar el horno durante 30 minutos podía preparar una segunda tanda.»

Anthony dice que cocinó la mejor pierna de cordero de su vida en este horno, así como numerosos guisos. «Siempre que recuerde tapar el horno cada noche, cuando se enfría, para evitar que absorba la lluvia y el agua de la atmósfera, dispondrá de un medio excelente para cocinar.»







Anthony utiliza una pala casera para deslizar el pan dentro del horno (extremo izquierda). A continuación, coloca la puerta (izquierda, centro) y al cabo de 40 minutos comprueba si el pan está bien cocido.

PAUL MERRY me contó que la única razón que convierte a un horno de ladrillos en un rey sin rival es que retiene el calor. Durante años creí que se debía al sabor particular del humo procedente de los tipos de madera empleados, al igual que los trozos de maderas que se agregan a las barbacoas para perfumarlas.



Construir y hornear

Los hornos de obra alimentados con leña son la especialidad de Paul, y su experiencia es incomparable. Ha construido e instalado hornos en restaurantes prestigiosos, como Villandry y Moro en Londres. Tras muchas horas de discusión, aprendimos cómo debe construirse exactamente un horno de pan. «Un horno de ladrillos reta al usuario a trabajar artesanalmente, mientras que el horno por sí mismo parece que desarrolle su propia personalidad.» En otras palabras, no es para indecisos. Los hornos más pequeños de Paul están diseñados para encajarlos en una pared o hueco, el fuego se enciende en la base del horno y llevan una puerta de hierro colado y una chimenea. El horno que le sigue tiene un metro y presenta una cúpula tradicional. En este caso, el fuego se enciende en un hogar realizado con ladrillos refractarios situado bajo el suelo. Las llamas fluyen hacia la cámara de hornear a través de una abertura situada al dorso. Es más fácil de utilizar que el horno simple, pues no hay necesidad de retirar los rescoldos y las cenizas antes de usarlo, y el horno puede alimentarse a medida que se precise para mantener una temperatura elevada. Todos los hornos de Paul están provistos de un regulador de temperatura, algo que un panadero sabe valorar rápidamente. Aunque parezca increíble, un horno de estas características puede hornear hasta 15 panes en moldes o unas 8 pizzas a la vez.

Al igual que muchos de los artesanos que conocí al preparar este libro, hornear no estaba dentro de sus prioridades. «De joven no mostré inclinación alguna para empezar la carrera que había estudiado en Australia. Por el contrario, me interesé por las artes populares y me fascinó la precaria posición del artesano en nuestra moderna sociedad industrial.» Tras varios años viajando como un *hippy*, comenzó a trabajar en el oficio a media jornada en panaderías de Inglaterra y Escocia. Más tarde, regresó a Melbourne. «Quería un terreno para construir mi propia panadería. Después de varios años, aprendí los conocimientos necesarios para construirla y, aún más importante, la forma de construir un horno para pan de obra tradicional.» En 1980 abrió Saint Andrew, una pequeña panadería en las colinas cercanas a la ciudad. Pasó 10 años como panadero local y adquirió gradualmente los conocimientos necesarios que le aportaron la reputación de maestro artesano. «Me gustaba enseñar a los aprendices, transmitirles los conocimientos adquiridos. Considero que es mi deber ayudar a retrasar el reloj. Las pequeñas panaderías artesanales son una especie en vías de extinción. Las claves consisten en amasar y modelar la masa a mano y dejar el tiempo necesario para que leve.»

Paul estaba fascinado por los hornos emplazados en los patios de las granjas italianas y los de ladrillos para pizza, por lo que decidió diseñar un perfecto horno de leña más pequeño. Esto lo llevó a Cumbria y a Andrew Whitley, quien deseaba construir un gran horno alimentado con leña para The Village Bakery (*véase* página 114). «Fue una época estupenda, aprendí mucho sobre los fermentos naturales y las masas ácidas gracias a Andrew.» Paul ideó un curso para preparar pan en The Village Bakery, que siguen tanto profesionales como panaderos domésticos.

Paul ha instalado el prototipo de su horno pequeño de ladrillos en The Nunnery, un antiguo convento de monjas benedictinas transformado en hotel, situado cerca de Kirkoswald, en Cumbria. Desde aquí, imparte cursos para artesanos panaderos, restaurantes y aficionados, y además estudia los diseños para otros hornos de pan.





Paul Merry está justificadamente orgulloso de su hermoso horno de obra. Presenta la ventaja de que puede añadir más leña durante el proceso de horneado y puede controlar la temperatura desde el mando externo.



PAUL MERRY asegura que éste es el pan de The Nunnery. Lo prepara con harina de fuerza orgánica de calidad (normalmente de Allinson), agua mineral y un impulsor de masa ácida blando blanco. Paul prefiere refrescar este impulsor cada día para mantenerlo en condiciones, incluso cuando no hornea. Lo guarda bien tapado en la nevera, pero lo deja a temperatura ambiente antes de usarlo.

La receta proporciona un pan excelente tanto en su aspecto como en su sabor. La elevada proporción de impulsor de masa ácida facilita que la masa se hinche rápidamente, y consigue una textura ligeramente abierta y un sabor algo ácido muy agradable.

Pan rústico francés de Paul Merry

PARA 1 PAN GRANDE

IMPULSOR DE MASA ÁCIDA:

225 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente

150 ml de agua tibia

PRIMERA FERMENTACIÓN:

375 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente

250 ml de agua tibia

SEGUNDA FERMENTACIÓN:

300 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente

200 ml de agua tibia

PARA ACABAR:

450 g de harina de fuerza (no blanqueada artificialmente: integral, escanda o una mezcla)

1 1/2 cucharaditas de sal marina fina

una bandeja para hornear, engrasada

Prepare el impulsor de masa ácida: mezcle juntas la harina y el agua hasta obtener una masa blanda. Resérvela tapada con un paño húmedo (humedézcalo si fuese necesario) a temperatura ambiente durante unos 3 días; deberán aparecer unas burbujas pequeñas, y el aroma recordar a la sidra.

Para la primera fermentación, mezcle la harina y el agua con el impulsor, tape y deje reposar durante unas 24 horas, hasta que esté esponjoso.

Pese 300 g del impulsor (retire el resto). Mézclelo con la harina y el agua de la segunda fermentación para lograr una masa blanda. Si va a preparar un pan, cubra el impulsor como antes y guárdelo de temperatura normal a cálida, de 3 a 4 horas, hasta que se haya hinchado. Si no va a hornear, tape bien el cuenco y guárdelo en la nevera. Cuando desee hornear, retire el impulsor de la nevera, llévelo a temperatura ambiente y refrésquelo como se indica para la segunda fermentación.

Para hornear un pan, pese 450 g del impulsor refrescado e hinchado (guarde el resto en la nevera para el próximo pan). Mezcle la harina con la sal sobre la superficie de trabajo y haga un hueco grande en el centro. Vierta el agua dentro del hueco y lleve poco a poco la harina al agua hasta conseguir una masa gruesa. Agréguele el impulsor y vaya añadiendo el resto de la harina; utilice las manos para amalgamar la masa harinosa y formar una masa blanda pero no pegajosa; añada un poco más de agua o harina si fuese necesario.

Amase la masa a fondo durante 10 minutos: aplástela y estírela sobre la superficie de trabajo con la palma de la mano. Ponga la masa en el cuenco, cúbrala con un paño y déjela levar hasta que haya doblado su tamaño. El tiempo necesario dependerá del vigor del impulsor y de la temperatura de la estancia, calcule de 4 a 12 horas.

Aplaste la masa levada con los nudillos para deshincharla, luego modélela y forme un pan redondo u ovalado. Póngala sobre la bandeja de hornear preparada (o en una cesta o colador forrado con un paño de lino enharinado) y tape como antes, o envuelva la placa o cesta con una bolsa de plástico grande con los extremos hasta abajo. Deje levar una vez más, hasta que haya doblado su tamaño, de 2 a 4 horas.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Si la masa ha levado en una cesta, vuélquela sobre la bandeja de hornear. Entalle la superficie del pan con un cuchillo de sierra o cuchilla y hornee durante unos 25 minutos, o hasta que el pan esté dorado y al golpear la base con los nudillos suene a hueco. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 5 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

AUNQUE «las cosas en el pan» no le gustan demasiado y prefiere enseñar la base y los principios de un pan bien fermentado, Paul Merry ideó esta receta para sus estudiantes, y está orgulloso de los resultados. El pan tiene un sabor suave, no agresivo, una textura ligera y una consistencia jugosa, en lugar de aceitosa, que lo hacen irresistible. Es ideal para acompañar sopas.

Pan al pesto con parmesano

PARA DOS PANES MEDIANOS

500 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
10 g de sal marina fina
10 g de levadura de panadero fresca*
325 ml de agua tibia
75 g de salsa al pesto (*véase* receta, inferior)
50 g de queso parmesano, recién rallado

SALSA AL PESTO:

1 manojo grande de albahaca fresca, unos 60 g de hojas (tallos retirados)
una pizca de sal marina fina
1-2 dientes de ajo
35 g de piñones o nueces troceadas
25 g de queso parmesano, recién rallado
4 cucharadas de aceite de oliva virgen

2 moldes para pan de 450 g, bien engrasados

Para preparar la salsa al pesto, ponga las hojas de albahaca, sal, ajo pelado y piñones o nueces en un mortero o robot eléctrico. Maje o bata hasta obtener un puré de consistencia espesa. Incorpórele el queso y agregue luego el aceite en forma de chorrito fino. Traslade la mezcla a un frasco de vidrio, tape con una capa de aceite de oliva y cierre bien. Guarde en la nevera (obtendrá unos 150 g).

Mezcle la sal y la harina en un cuenco mezclador grande y haga un hueco en el centro. Desmenuce la levadura en una jarra y mézclela con el agua hasta que se deslía. Vierta el líquido en el hueco de la harina y amalgame para obtener una masa bastante firme.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos hasta que la masa esté firme. Puesto que el pesto es aceitoso, la masa no debe quedar blanda y pegajosa en este punto. Incorpore 75 g de pesto a la masa y amase suavemente. Cuando no queden trazas de pesto o aceite visibles, espolvoree por encima con el parmesano rallado e incorpórelo poco a poco a la masa. La mezcla acabada debe tener un color uniforme, con el pesto y el queso bien distribuidos. Ponga de nuevo la masa en el cuenco y cúbrala con una película de plástico o un paño húmedo. Déjela levar en un lugar algo cálido, pero no caluroso, durante 1 hora aproximadamente, o hasta que haya doblado su tamaño.

Aplaste la masa levada con los nudillos de la mano para deshincharla y vuélquela sobre la superficie de trabajo. Divídala en dos partes iguales. Aplaste cada una con las manos y forme un rectángulo de la misma longitud que el molde; luego, enróllelo apretándolo bien como si se tratara de un brazo de gitano. Ponga el pan en el molde con las junturas hacia abajo; deberá sobrepasar ligeramente la mitad de su altura. Tape y deje levar como antes, hasta que casi haya doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panes y hornéelos durante unos 30 minutos, o hasta que estén bien dorados y al golpear su base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Sírvalos cortados en rebanadas gruesas, calientes o tostadas en el transcurso de 5 días. Estos panes pueden congelarse dos semanas, cuando estén fríos.





Paul aplana y dobla la masa y forma un rectángulo de la misma longitud que el horno; luego, lo enrolla bien apretado, como si se tratara de un brazo de gitano.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal y prosiga con la receta.

VARIANTE: si prepara una tanda de su pan blanco favorito, corte un trozo de 500 g de la masa y amáselo con 50 g de pesto y 40 g de parmesano rallado, luego deje levar como se ha indicado. Aplaste el pan levado y modélelo en forma de un pan redondo. Póngalo sobre una bandeja de hornear engrasada, déjelo levar y hornear como se ha explicado.

La panadería de Skansen, el vasto museo al aire libre de Estocolmo (véase página 158), data de principios del siglo XVIII y procede del norte de Suecia, cerca de la frontera con Noruega. Para concentrar el calor en un clima frío, el horno tiene una abertura estrecha y un techo bajo. Ulf Edlund explicó que hasta el siglo XX, y para evitar el peligro de incendios, cada granja grande o pueblo tenía la panadería y el horno en recintos separados. Puesto que los arroyos se hielan, no podían moler durante todo el año, por lo que, para hornear pan, se dependía tanto de la disponibilidad de la harina como del cereal. Esto explica el desarrollo de los panes crujientes que se conservan bien durante todo el invierno.

Éste es el pan que vimos preparar a Ulf en Skansen. Hasta hace muy poco, el tunnbrød *o pan fino era el pan diario de todo el norte de Suecia. La receta de Ulf utiliza muy poca levadura; otros panaderos la omiten por completo, lo que facilita que el pan se conserve casi indefinidamente. Tras el breve horneado inicial, el pan queda blando y manejable y puede comerse doblado o como envoltura de un relleno caliente. Si el pan se hornea de nuevo más tiempo a temperatura baja, queda seco y muy crujiente y se conserva mucho más tiempo. La receta contiene la combinación de harinas más usual. Puede alterar el sabor y la textura si varían las proporciones.*

Tunnbrød

PARA 12 PANES CRUJIENTES MEDIANOS

350 ml de leche
25 g de mantequilla ligeramente salada
10 g de levadura de panadero fresca*
100 g de harina de centeno
1 1/2 cucharaditas de azúcar
1 1/2 cucharaditas de sal marina fina
100 g de harina de fuerza integral
100 g de harina de cebada
300 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente

varias bandejas para hornear o una piedra para pizza

Caliente suavemente la leche y la mantequilla hasta que ésta justo se haya derretido. Desmenuce la levadura en un cuenco mezclador grande y mezcle con la leche tibia para obtener un líquido homogéneo. Mezcle la harina de centeno con el azúcar y la sal y amalgámelos con el líquido seguido de las otras harinas. Mezcle a fondo: obtendrá una masa blanda.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo enharinada. Amásela suavemente durante dos minutos y divídala en 12 porciones iguales. Forme una bola con cada una. Cúbralas bien con un paño seco y deje reposar durante 1 hora.

Mientras, precaliente el horno a 230 °C. Ponga varias bandejas para hornear o una piedra de pizza en el horno para que se calienten.

Extienda con el rodillo cada bola de masa y forme un redondel de 18-20 cm (un rodillo con entalles facilitará el extendido). Retire el exceso de harina, pinche uniformemente la masa con un tenedor o pase por encima un rodillo de madera con pinchos. Esto evitará que la masa se hinche como si se tratara de un pan *pitta*.

Ponga los círculos de pan por tandas sobre las bandejas muy calientes o la piedra para pizza y hornee de 2 a 3 minutos hasta que estén ligeramente coloreados. Coloque los panes sobre rejillas a medida que los hornea. Cómalos mientras todavía estén blandos y calientes. O baje la temperatura



En Skansen se utiliza una barra de madera, en vez de una pala, para introducir los discos de pan en el horno y retirarlos.



La ayudante de Ulf pincela las láminas de masa blandas y flexibles para retirar el exceso de harina o cenizas.

del horno a 180 °C y hornee los panes durante otros 15 a 20 minutos más, o hasta que no queden partes blandas y estén moteados con partes doradas. Déjelos enfriar sobre rejillas y guárdelos en un recipiente hermético.

Es preferible consumir los panes horneados dos veces en el transcurso de una semana no son apropiados para congelar.

* Puede utilizar 5 g (aproximadamente 2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Agregue la levadura seca a la harina de centeno junto con el azúcar y la sal. Mezcle con las otras harinas y haga un hueco en el centro, vierta dentro la mezcla de leche y mezcle gradualmente hasta obtener una masa blanda. Continúe con la receta.

ESTE *pan negro rústico adquiere su sabor exquisito y peculiar gracias a la harina de centeno molida a la piedra, que se potencia al escaldarla con agua hirviendo y dejarla remojar un día. El pan obtenido es jugoso y no tan denso como la receta podría sugerir. Es mejor si se deja madurar uno o dos días antes de degustarlo.*

Skallat brød

PARA 4 PANES PEQUEÑOS

PRIMERA FASE:

- 75 g de salvado de trigo grueso
- 200 g de harina de centeno gruesamente molida a la piedra
- 700 ml de agua hirviendo

SEGUNDA FASE:

- 50 g de levadura de panadero fresca*
- 500 ml de agua tibia
- 1 cucharada de aceite vegetal, de oliva o mantequilla derretida
- 500 g de harina de fuerza integral gruesamente molida a la piedra
- 300 g de harina de centeno gruesamente molida a la piedra
- 1 1/2 cucharaditas de sal marina fina
- unos 300 g de harina de fuerza blanca molida a la piedra (no blanqueada artificialmente)
- aceite para pincelar

- 1 fuente grande para asar, de unos 36 x 26 cm, bien engrasada

Para la primera fase, mezcle el salvado y la harina de centeno en un cuenco refractario. Deje hervir el agua durante un minuto antes de verterla en el cuenco. Mezcle bien, tape el cuenco con un paño húmedo y deje reposar a la temperatura de la habitación durante unas 24 horas, o 18 si hace calor.

Para la segunda fase, desmenuce la levadura en una jarra, agregue el agua, el aceite o la mantequilla y mezcle hasta obtener una preparación homogénea. Mezcle con la preparación anterior y, luego, agregue las harinas integral y de centeno y la sal. Cuando todo esté bien mezclado, incorpore gradualmente la harina de fuerza blanca hasta conseguir una masa blanda y algo pegajosa que se separe limpiamente de las paredes del cuenco. Amase con suavidad la masa en el cuenco durante un par de minutos; a continuación, tape éste con un paño húmedo y deje reposar, hasta que la masa haya doblado su tamaño, en unas 2 horas.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo enharinada y amásela de forma suave durante sólo 5 minutos. Divida la masa en cuatro partes y forme con cada una una barra rectangular de unos 16 x 10 cm. Pincele ligeramente los lados de los panes con el aceite y colóquelos en el molde preparado de forma que casi no se toquen. Tape como antes y deje levar hasta que los panes casi hayan doblado su tamaño, aproximadamente en 1 hora.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape los panes y ponga la fuente en el horno. Reduzca enseguida la temperatura a 190 °C, y hornee de 45 minutos a 1 hora, hasta que los panes estén ligeramente dorados y al golpear la base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Retírelos de la fuente, sepárelos con suavidad y déjelos enfriar sobre una rejilla cubiertos con un paño limpio y seco para proporcionarles una corteza blanda.

Envuelva los panes ya fríos en papel encerado o un paño seco y déjelos reposar un día antes de cortarlos. Puede congelarlos hasta un mes.

* Puede utilizar 3 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con la harina integral y de centeno, y agréguelas, luego, a la mezcla de la primera fase tras añadir el agua, el aceite o la mantequilla y la sal.



¿SABÍA QUE los Shaker inventaron y patentaron el primer horno de pan giratorio? Nuestra editora, Norma MacMillan, que ha escrito un libro inspirado en ellos, nos envió a Canterbury, New Hampshire, un museo viviente de la vida de los Shaker, y, a continuación, a Sabbathday Lake, Maine, el último paraíso Shaker en la tierra.

Hornear con mano amorosa

En los últimos 200 años, los Shaker han desarrollado un vasto abanico de herramientas innovadoras destinadas tanto a la agricultura como al hogar, así como muebles, artesanía y arquitectura muy apreciados hoy en día por su belleza sencilla. Pero los Shaker no sólo constituyen una historia interesante y muebles elegantes; son personas que dedican su trabajo y corazón a Dios, y trabajan con ahínco para que su pequeña comunidad sea un cielo en la tierra.

El movimiento Shaker se separó de los cuáqueros en Manchester, Inglaterra, a mediados del siglo XVIII. Su nombre, originalmente Shaking Quakers, se refiere a la forma en que sus miembros temblaban y danzaban absortos en el culto. Su líder carismática, la «madre» Ann Lee, de la que pensaban que era un profeta y la segunda aparición de Cristo, se trasladó con su grupo de seguidores a América, en el año 1774, para evitar la persecución. Pero descubrió que inspiraban más temor, y sufrió más persecución en el Nuevo Mundo que en el Viejo.

Los colonos Shaker fundaron comunidades «familiares» autosuficientes, pero su modo de vida es muy diferente del de los Amish y menonitas. Los Shaker creen en la igualdad entre hombres y mujeres (las comunidades están regidas por un superior y una superiora), la igualdad racial (en cuanto prosperaron, compraron esclavos para liberarlos), la propiedad común de los bienes, confesión, pacifismo y celibato. Los nuevos miembros llegaron a la comunidad como conversos y, más tarde, adoptaron huérfanos. A mediados del siglo XIX existían más de 600 miembros que vivían en dos docenas de comunidades en Estados Unidos. Progresaron gracias a un trabajo extenuante, una gestión creativa y cuidadosa de las granjas: fabricaban muebles y artesanía, patentaban inventos para ahorrar tiempo, producían caramelos, alimentos, conservas y medicinas. Pero los miembros menguaron, y todas las comunidades Shaker, excepto la de Sabbathday Lake, cerraron al morir sus últimos miembros.

La hermana Frances Carr es la superiora de la floreciente comunidad Shaker de Sabbathday Lake, Maine. Los edificios de estas comunidades se pintaban de colores diferentes de acuerdo con su función: el blanco estaba reservado para los edificios espirituales como la capilla de Sabbathday Lake (inferior).



Sabbathday Lake, Maine

La comunidad de Sabbathday Lake, en el centro meridional de Maine, fue fundada en 1794, 10 años después de la muerte de Ann Lee. La primitiva capilla de madera blanca, la biblioteca (la antigua escuela), los graneros y la Trustees' House se reconocen de inmediato como arquitectura Shaker de Nueva Inglaterra. La gran vivienda de ladrillos rojos, que domina el lugar y donde habitan los últimos 8 hermanos y hermanas, fue construida mucho más tarde, cuando la comunidad se encontraba en todo su esplendor. Los doce o más edificios están rodeados por casi 810 hectáreas de buenas tierras cultivables y frutales; muchas de ellas están alquiladas, y otras, muy boscosas, alcanzan las orillas del bonito lago.

No era el mejor día para visitarla; era el punto álgido de la estación veraniega y los guías y sus ayudantes estaban ocupados con la tienda y el museo; además, la familia estaba a punto de recibir la visita anual de los Amigos del fin de semana. Se levantaba una carpa en el prado para los cien o más invitados y debían decidir los menús y los servicios. Sin embargo, la superiora, la hermana Frances Carr, nos dio la bienvenida con una cálida sonrisa.

La comunidad florece e incluso aumenta gracias a la hermana Frances. Considerada «la persona más poderosa de la comunidad Shaker» por la escritora religiosa Suzanne Skees, no puede decirse que la hermana Frances intimide. Charla alegremente, recomienda a mis hijos que visiten un parque natural cercano, pregunta por mis suegros y nos explica sus viajes. Lle-



Los cocineros consideran el agua de rosas de Sabbathday Lake como la mejor de Nueva Inglaterra.

gó a la comunidad de pequeña, hace ya 60 años, con su hermana Ruth, y se convirtió en un miembro pleno de la comunidad a la edad de 21. Nos llevó directamente a la cocina donde preparaba el almuerzo, como había hecho durante los últimos 50 años; allí nos presentó a la hermana Marie: «Mi mano derecha, no podría hacer nada sin ella», que estaba ocupada con el pan de la jornada.

Mientras la hermana Frances raspaba zanahorias recién recolectadas, el superior, el hermano Arnold, nos explicó la historia de los edificios y la comunidad y nos mostró el libro de la hermana Frances, *Shaker your plate.* Contiene sus recetas favoritas, aprendidas cuando era niña, otras desarrolladas a lo largo de los años con nuevos ingredientes y herramientas, como el microondas. «La mayoría de mis recetas se ha originado aquí o en Alfred (otra comunidad situada en Maine que se trasladó a Sabbathday Lake). Ninguna otra comunidad ha alcanzado una reputación similar a la lograda por nuestro estilo de cocina. El estilo es sencillo, se basa en la cocina rural de Maine.» Aquí, en Sabbathday Lake, se cultiva la mayoría de los alimentos que se consumen.

La hermana Frances me dejó leer algunos de sus viejos apuntes, diarios y recetas en la biblioteca: «Después de todo, Sabbathday Lake se encuentra en su tercer siglo de alimentar a los hambrientos». Como cabía esperar, eran fascinantes. Las recetas habían sido escritas rápidamente por diferentes manos y estaban manchadas y marcadas por el uso. Un cuaderno de notas de 1856, sin firmar, proporciona una receta para pan, cuyos ingredientes son: 5 tazas de harina, 3 tazas de azúcar, 1 taza de mantequilla, 1 taza de leche, 1 taza de «fermento», 3 huevos y 1/2 nuez moscada mezclados hasta obtener una masa horneada en el mismo recipiente. Los libros incluían recetas y anuncios procedentes de periódicos y revistas adheridos con clips. Otra receta, muy estropeada y probablemente de finales del siglo XIX, daba instrucciones sobre cómo realizar bollos para el té franceses. La masa se preparaba con harina blanca, leche, azúcar, manteca y sal, más un cuarto de levadura para pastelería Clarke, y se dejaba fermentar dos veces durante 8 horas. El mismo libro contenía una receta para preparar levadura de cerveza para hornear: «[...] mézclese un cuarto de malta y trigo o harina con agua hirviendo. Déjese reposar, luego agréguese caldo vegetal. Déjese durante otras 15 horas y embotéllese». A esto seguían varias recetas para donuts, algunos parecidos a los de la hermana Mildred (*véase* página 131) y un pan de jengibre.

Los aromatizantes para hornear consistían en agua de rosas casera (cultivaban hectáreas de rosas en la comunidad de Mount Lebanon, Nueva York), limón, jarabe y azúcar de arce y melaza. La vainilla y el azúcar no se usaban a menudo al principio, pero la primera receta impresa para un pastel de chocolate aparece en un libro Shaker.

La sala de reposo de los hombres en la residencia de 1883, en Sabbathday Lake.



Los diferentes panaderos de la comunidad habían utilizado los libros de recetas. La hermana Mary Ann Hill dedica la mayor parte de su libro, que se remonta a 1857, a transmitir sus conocimientos a las novicias. Tras una extensa selección de las mejores recetas para teñir lanas, curas para personas y animales (algunas de ellas procedentes de fuentes indias) y una receta para preparar café con granos de centeno (según parece se aromatizaba con azúcar y crema), escribió sobre la preparación del pan:

Para obtener un buen pan, hay tres cosas esenciales; harina, levado y una mano cuidadosa. Si una dama sigue las siguientes instrucciones, le garantizo el mejor pan que haya preparado mano humana.

– Para el pan de trigo, la leche es lo mejor para humedecer.

– La masa levada no debe quedar demasiado ligera. Está lista cuando las burbujas se rompen sobre la superficie.

– El pan no debe cortarse hasta que hayan transcurrido doce horas, entonces se debe consumir enseguida.



Los edificios más grandes indican el tamaño de la comunidad en el pasado. En su tiempo, se contaron más de 50 edificios en Sabbathday Lake.

Canterbury, New Hampshire

En 1992, Ethel Hudson, la última hermana de Canterbury, falleció a los 96 años. Era la última de una comunidad fundada en 1782 por los misioneros que envió la madre Ann. Aunque nunca hubo más de 300 miembros, los Shaker de Canterbury eran famosos por la buena calidad de sus productos agrícolas y ganado. Hacia 1870, inventaron una lavadora capaz de lavar la ropa de cientos de granjeros; las primeras máquinas estaban accionadas por tracción animal, y las últimas, que ya se vendían a hoteles, utilizaban vapor. Gracias a sus ventas de jerséis, mantos y remedios de hierbas, como el jarabe de zarzaparrilla, la comunidad prosperó hasta poseer más de 100 edificios e incrementar sus tierras a 1.600 hectáreas.

La residencia, construida en 1793, comprendía el comedor, la cocina y la panadería. Dos hermanas trabajaban de 04.30 a 14.00 horas en la elaboración de panes, empanadas y pastas para la comunidad. El horno se empleaba a menudo para preparar la cena; a continuación se dejaban hornear botes de judías durante toda la noche. En los años 1930 y 1940, existía un buen mercado para las judías y el pan negro en la cercana población de Concord.

El Shaker Village de Canterbury es, en la actualidad, un museo viviente, y Daryl Thompson, el último niño criado por los Shaker del lugar, es uno de sus guías. Los voluntarios muestran sus artesanías tradicionales, como cajas de madera y escobas planas, trabajos de carpintería, impresión y sillería. La residencia se ha transformado en un salón de té, hay también un buen restaurante en la vieja lechería y una panadería en el antiguo generador. El *chef*, Jeff Paige, tiene la suerte de disponer de las frutas y hortalizas de cultivo orgánico producidas en el Shaker Village. Hablamos sobre la comida Shaker con las últimas hermanas de Canterbury: «La superiora, Bertha Lindsay, me indicó que debía transformar lo ordinario en extraordinario en cualquier cosa que hiciera». El equipo nos sirvió un almuerzo memorable a base de sopa de maíz, judías horneadas con jarabe de arce y jamón local. Mi hija disfrutó de una sopa fría de fresas y dijo que era lo mejor que había probado en toda su vida (tiene tres años, pero ha vivido bien). Se trata de un restaurante al que bien vale la pena acercarse.

«LA HERMANA Marie Burgess comenzó a trabajar en la cocina de la comunidad más tarde que la mayoría. Llegó a Sabbathday Lake a la edad de 19 años y trabajó en la cocina ayudando en la provechosa y activa industria confitera.» La hermana Frances Carr me contó lo siguiente: «Cuando llegó a la cocina de la comunidad, sólo estábamos nosotras dos; en mi época de aprendiz, siempre había cuatro personas en la cocina que cocinaban para 60 o más. Pronto dominó el arte de preparar panes y repostería, y sus panes, empanadas y galletas son muy apreciados por todos los que los conocen. Su dominio en este arte atestigua su paciencia y dedicación en un oficio tan esencial para la felicidad de la familia. El pan verdadero es el sustento de la vida, y esta comunidad ha estado bien alimentada gracias a los buenos panes de la hermana Marie».

Pan de trigo integral de la hermana Marie

PARA 2 PANES GRANDES

230 ml de leche
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de sal marina fina
50 g de mantequilla o margarina
120 g de melaza o melaza negra
30 g de levadura de panadero fresca*
350 ml de agua tibia
370 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
unos 650 g de harina de fuerza integral orgánica
2 cucharadas de mantequilla o margarina derretida para engrasar el cuenco

2 moldes para pan de 900 g, engrasados

Caliente la leche, y cuando se formen burbujas alrededor del borde del recipiente, retírelo del fuego y añada el azúcar, la sal, la mantequilla o la margarina y la melaza. Remueva hasta que la mantequilla se derrita.

Desmenuce la levadura en una jarra, agregue un poco de agua y remueva para desleírla. Incorpórele el resto del agua y la mezcla de leche tibia.

Ponga la harina y la mitad de la harina integral en un cuenco mezclador grande y añada el líquido justo tibio. Mezcle durante unos 4 minutos con una cuchara de madera hasta que la mezcla esté homogénea. Incorpore poco a poco el resto de la harina integral, y mezcle la última parte con la mano, hasta que la masa se separe de las paredes del cuenco. Debe sentirla blanda y ligeramente pegajosa.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo enharinada y déjela reposar durante 10 minutos, al cabo de los cuales la sentirá más firme. Luego amásela durante 10 minutos. («El amasado es muy importante, no lo infravalore», nos instruye la hermana Frances.) Ponga la masa en un cuenco mezclador grande engrasado y voltéela dentro hasta que esté bien engrasada. Tape con un paño ligero y deje reposar en un lugar cálido alejado de las corrientes de aire hasta que la masa doble su volumen, aproximadamente durante 1 1/2 horas. Otro consejo de la hermana Frances es: «Una buena prueba consiste en hincar dos dedos en la masa; si la marca permanece (al retirar los dedos), la masa está lista».

Aplaste la masa con las manos y vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Divídala por la mitad y modele cada porción en una bola lisa. Deje reposar durante 10 minutos.

Modele de nuevo cada porción en un pan del tamaño del molde, introdúzcalo dentro y tape con un paño. Deje levar a temperatura cálida, hasta que la masa haya doblado su volumen y alcance la superficie de los moldes; calcule 1 1/4 horas.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C.

Destape los panes y hornéelos durante unos 40 minutos, o hasta que estén dorados y suenen a hueco al golpear su base con los nudillos de la mano. Retire los panes de los moldes enseguida y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Envuelva los panes fríos y guárdelos hasta el día siguiente antes de cortarlos, o congélelos hasta un mes. Este pan es ideal para tostar.

* Puede utilizar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la seca con la harina blanca y prosiga con la receta.

La hermana Frances dice que los panes integrales de la hermana Marie (inferior) se venden por docenas en su feria navideña.







En el comedor de Sabbathday Lake compartimos el almuerzo con la comunidad. Éste consistió en buey, alimentado de forma natural, asado a la cazuela, hecho en la comunidad y acompañado con una salsa; zanahorias de cultivo orgánico y las apreciadas patatas del Maine horneadas con piel; ensalada de pepino, y pan de trigo integral, seguidos de un pudín de manzanas y café.

LA HERMANA MILDRED, *antigua superiora de Sabbathday Lake, dirigía también la confitería. Estos donuts se servían los domingos tras el servicio religioso y también se vendían. Si se añade jengibre a la masa se reduce la cantidad de grasa que éstos absorben al freírlos. El resultado final no sabe a jengibre. En vez de suero de leche, puede usarse yogur natural si se desea.*

Donuts de la hermana Mildred

PARA 18 DONUTS

175 g de azúcar
2 cucharadas de manteca derretida o grasa vegetal
1 huevo grande, batido
1 cucharadita de bicarbonato
230 ml de suero de leche
450 g de harina blanca, no blanqueada artificialmente
1 cucharadita de nuez moscada rallada
1/2 cucharadita de jengibre molido
una pizca de sal marina fina
aceite vegetal para freír
azúcar, o azúcar y canela, para espolvorear

Bata el azúcar, la grasa y el huevo con una cuchara de madera para que blanqueen. Mezcle el bicarbonato con el suero y agréguelos a la mezcla anterior. Incorpore gradualmente la harina, las especias y la sal hasta obtener una masa firme.

Extiéndala sobre la superficie de trabajo enharinada con un rodillo también ligeramente enharinado y déle unos 8 mm de grosor. Corte redondeles con un cortapastas redondo de 7,5 cm. Corte el centro de cada redondel con un cortapastas de 1 cm de diámetro. Extienda los recortes y, con ellos, haga más anillos.

Caliente el aceite en una freidora o sartén honda a 190 °C. Fría los donuts por tandas durante unos 3 minutos, o hasta que estén dorados e hinchados; déles la vuelta con frecuencia. Asegúrese de que el aceite no se calienta demasiado, o baja a menos de 180 °C. Escurra bien los donuts sobre papel de cocina y espolvoréelos con azúcar blanquilla o lustre, o una mezcla de azúcar y canela. Cómalos el mismo día.



Las calabazas orgánicas cultivadas por voluntarios en el Shaker Village de Canterbury se utilizan para preparar panes, sopas y empanadas.

JEFF PAIGE, el chef del Shaker Village de Canterbury, dedicó cierto tiempo a aprender cocina Shaker con las últimas hermanas de Canterbury: «En las cocinas Shaker, las comidas se planificaban y cocían para satisfacer tanto el hambre corporal como, en cierto sentido, espiritual. La cita de la hermana cocinera Lisset resume mi propio punto de vista respecto a la cocina: «No hay cocinero realmente bueno sin una imaginación fértil y el deseo de emplearla».

«Éste era el pan favorito de la hermana superiora Bertha Lindsay. Lo ofrecemos diariamente en el restaurante y lo vendemos también en la panadería.»

Para preparar el puré de calabaza, necesita 800 g de esta hortaliza. Pele la calabaza, retire las semillas y corte la carne en dados: necesitará 450 g. Sin añadir agua, cueza los dados al vapor o en el microondas, hasta que se ablanden; a continuación, redúzcalos a un puré liso en el robot eléctrico. Si el puré es fibroso, tamícelo para retirar las hebras.

Pan Shaker de calabaza

PARA 2 PANES GRANDES

225 ml de leche
50 g de mantequilla
100 g de azúcar
1 cucharadita de sal marina fina
25 g de levadura de panadero fresca*
aproximadamente 1 kg de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
450 g de puré de calabaza confitera o de San Roque, a temperatura ambiente
2 huevos medianos, a temperatura ambiente, batidos
mantequilla derretida para pincelar

2 moldes para pan de 900 g, bien engrasados

Caliente la leche y la mantequilla hasta que la mantequilla se haya derretido y retírelas del fuego. Junte el azúcar y la sal en un cuenco grande y vierta dentro la mezcla de leche. Mezcle bien y deje entibiar sin tapar.

Desmenuce la levadura en la mezcla de leche hasta que se haya desleído. Incorpore la mitad de la harina y bata con la mano, o con la batidora-mezcladora eléctrica a velocidad media-baja durante 2 minutos. Agregue el puré de calabaza y los huevos y mezcle a fondo. Continúe incorporando el resto de la harina, un poco cada vez, hasta obtener una masa firme que empiece a separarse de las paredes del cuenco.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amase a fondo de 7 a 8 minutos; añada un poco más de harina si fuese necesario para evitar que la masa se pegue a las manos o sobre la superficie. Ponga la masa en un cuenco limpio engrasado y voltéela hasta que esté bien engrasada. Cubra el cuenco con un paño húmedo y deje levar la masa en un sitio caliente hasta que haya doblado de tamaño, aproximadamente durante 1 1/2 horas.

Aplaste la masa, divídala por la mitad y forme con cada trozo un pan que quepa en el molde. Coloque los panes en los moldes, tápelos y déjelos levar 1 hora hasta que hayan doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C.

Destape los panes y hornéelos durante 35 minutos, o hasta que estén dorados y al golpear las bases con los nudillos de la mano suenen a hueco. Vuélquelos sobre una rejilla metálica y pincélelos con mantequilla derretida. Déjelos enfriar.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede usar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con la mitad de la harina en un cuenco mezclador e incorpore, luego, la mezcla de leche seguida por el puré y los huevos. Prosiga con la receta.

VARIANTE: *Galletas de calabaza*
Extienda la masa dándole 1,5 cm de grosor y corte redondeles con un cortapastas redondo de 6,5 cm. Coloque los redondeles en dos bandejas para hornear de 22 × 30 cm hasta que casi se toquen, o si prefiere que los extremos queden dorados, coloque las pastas bien espaciadas sobre dos bandejas de hornear engrasadas. Hornee durante unos 20 minutos. Es preferible comerlas calientes.

«El pan recién horneado es mi perdición», admite Jeff Paige. «Al cabo de unos pocos minutos de sacarlo del horno, ya lo estoy cortando en rebanadas que unto con mantequilla. La base de esta receta es la harina de fuerza integral molida a la piedra del molino de Gray Grist.» (Véase *página 24.)*

Pan de trigo y miel

PARA 2 PANES MEDIANOS

500 ml de leche
1 cucharada de melaza o melaza negra
2 cucharadas de miel
25 g de levadura de panadero fresca*
50 ml de aceite de girasol
1 cucharada de sal marina fina
400 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
unos 450 g de harina de fuerza integral orgánica de grano grueso, a ser posible molida a la piedra

2 moldes para pan de 450 g, bien engrasados

Caliente la leche en un cazo grande o cacerola refractaria a fuego medio hasta escaldarla, retírela del fuego y déjela entibiar.

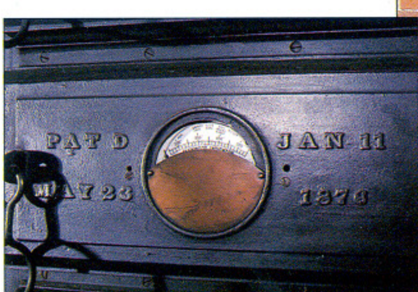
Agréguele la melaza y la miel; luego desmenuce la levadura por encima y mezcle bien hasta que se haya diluido. Remueva con el aceite y la sal. Mezcle las harinas y añada un puñado cada vez; mezcle bien tras cada adición. Debe obtener una masa ligeramente blanda pero no pegajosa; añada más harina integral si fuese necesario. (La masa puede mezclarse en un cuenco en vez de en el cazo o la cacerola.)

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásela de 7 a 8 minutos, hasta que esté más firme, lisa y elástica. Ponga la masa en el cuenco engrasado y voltéela; deberá quedar completamente cubierta por una capa fina de aceite. Tape el cuenco con un paño húmedo y deje levar en un lugar caliente, aproximadamente 1 1/2 horas, o hasta que haya doblado de tamaño.

Al finalizar el tiempo de cocción, precaliente el horno a 180 °C.

Destape los panes y hornéelos durante 45 minutos, hasta que estén dorados y al golpear la base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica. Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de incorporar. Mezcle la levadura seca con las harinas en un cuenco, haga un hueco en el centro y vierta dentro la mezcla de leche, melaza, miel, aceite y sal. Mezcle gradualmente la harina con el líquido hasta obtener una masa blanda, pero no pegajosa, y prosiga con la receta.

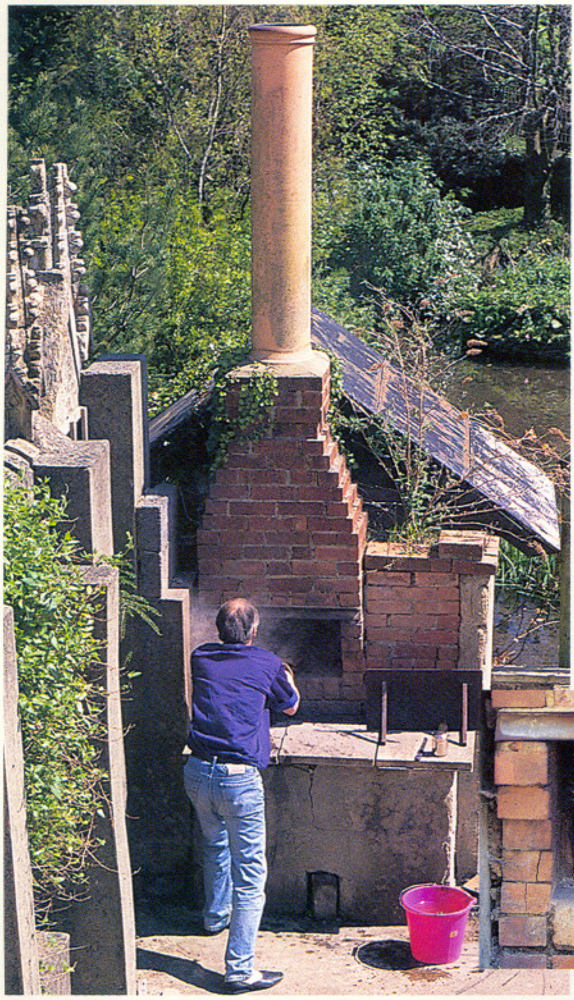




El horno giratorio (izquierda), diseñado por la hermana Emeline Hart, fue instalado el año 1878 en Canterbury. Sus doce estantes giratorios permitían que las hermanas hornearan una buena cantidad a la vez; podían cocer hasta 60 panes o empanadas con relativa facilidad. Se incorporó un termostato (izquierda) en la puerta, en 1909. (Fotografías facilitadas por el Shaker Village de Canterbury.)

SI LE APETECE disponer de su propio horno de leña y desea algo más grande que un horno de colmena transportable (*véase* página 119), pero sin una tecnología tan estudiada como la de Paul Merry (*véase* página 120), la mejor opción de todas es la de Tom Jaine. Antiguo restaurador y editor de *The Good Food Guide*, Tom dirige Prospect Books y es autor de *Building a Wood-Fired Oven,* una guía tan útil como práctica. Como dice Tom: «Describe la construcción de un horno de obra en su jardín, sin riesgo de incendios, sin ningún problema de construcción ni de planificación. Es un proyecto adecuado para el cocinero autosuficiente y el constructor novel».

El panadero autosuficiente

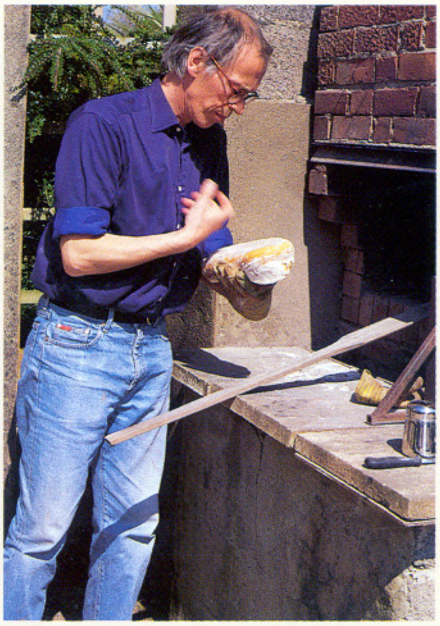


El diseño está basado en el horno del patio de esta casa, situada en Totnes, Devon. «La construimos hace 8 años con la ayuda de mi amigo Rolf Peter Weichold, un entusiasta panadero alemán que posee un viejo molino-panadería. Creo que, en la actualidad, podría costar unas 600 libras esterlinas, pero explico cómo mantener los costes bajos.» El libro también narra la historia de los hornos de pan: «Los hornos se inventaron en la antigüedad para tan sólo una cosa: hornear pan. Su diseño, materiales y métodos de combustión no han cambiado».

El horno de Tom precisa de 4 a 6 horas hasta alcanzar la temperatura de 230 °C adecuada para hornear pan. Tom dice que no es exigente y que emplea casi cualquier madera que pueda conseguir: viejos postes y marcos de construcción. «Debe encenderse de tres a cuatro veces por semana, pues de lo contrario tarda mucho en funcionar bien. Sólo si el pan se cuece en un horno de ladrillos, tendrá una corteza crujiente y un aroma a trigo y harina quemada. Me encanta.»

Cuando el horno ha alcanzado la temperatura correcta, Tom se pone unos guantes de jardinería y barre las cenizas.





Tom emplea casi un día para calentar su horno de obra, preparar la masa y hornear el pan.





Las aves reposan sobre la chimenea del horno que da al río situado al final del jardín.

El viento siempre constituye un problema. Tom limpia el piso, o suelo, del horno con una escoba envuelta en un trapo húmedo: «Hay que limpiarlo bien o, de lo contrario, el pan no quedará bueno. El vapor también es útil». La presencia del vapor en el proceso de hornear pan aparece también a lo largo del libro. «A principios del siglo XIX, los franceses idearon un horno de base inclinada. Cuando el horno se llena y sella herméticamente, la humedad se recicla en vez de dejarla escapar, y esto conlleva la creación de la corteza. A finales de dicho siglo, siguieron la técnica vienesa de dejar gotear agua en el fondo del horno. Así pudieron producir las *baguettes, bâtards* y *ficelles* que ahora degustamos.» Tom explica que la tradición actual de comer pan levado en Gran Bretaña, en lugar de los panes ácidos de los vecinos, se debe a que «hemos elaborado cerveza desde siempre; además, los panaderos y cerveceros siempre han trabajado juntos, por lo que nuestro pan siempre ha sido levado».

Si va a hornear una buena cantidad de pan, tiene que cargar el horno de forma cuidadosa; empiece siempre por el final y los lados, luego, llene el centro y la parte frontal. Tom dice que es posible hornear una segunda tanda unos 40 minutos después de haber retirado la primera.

«La experiencia es el factor principal para conseguir un horneado exitoso. Las cosas que me vuelven loco cuando horneo en casa son las más difíciles de dominar. Es esencial proporcionar a la masa las condiciones adecuadas, que es lo que diferencia los resultados entre un profesional o un aficionado. Para evitar la formación de una película sobre los panes y tratar de forma conveniente las masas integrales y de centeno, se necesita una temperatura húmeda ligeramente ascendente para levarlos. Mi ideal sería un armario para levar construido a medida. También me preocupa convertirme en un perfeccionista obsesionado, pues, al fin y al cabo, sólo preparo pan para el desayuno.»

«ESTA receta es absolutamente clásica, pero nos gusta el pan blanco levado.» Tom también nos dice: «Me gusta el pan al que estoy acostumbrado y, al igual que con el té y el café, no necesito ir de Roma a Damasco. Me alegra poder comer el mismo pan cada día».

Pan blanco de Tom Jaine

PARA 2 PANES MEDIANOS

800 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
2 cucharaditas de sal marina fina
25 g de levadura de panadero fresca*
500 ml de agua tibia

2 bandejas para hornear o 2 moldes de 450 g, bien engrasados

Si va a utilizar un horno de leña, necesita encender el fuego antes de empezar a preparar la masa para el pan.

Mezcle la harina y la sal en un cuenco grande. Deslíe la levadura en el agua y añádala a la harina. Mezcle bien hasta obtener una masa ligeramente blanda pero no pegajosa. Si la masa se pega a sus dedos o al cuenco, incorpórele un poco más de harina; si quedan migas secas en el fondo del cuenco, agregue un poco más de agua.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos, hasta que esté lisa y flexible. Devuelva la masa al cuenco y tápela con un paño húmedo. Déjela levar en un lugar caliente, hasta que doble de tamaño; calcule un par de horas.

Aplaste la masa levada con los nudillos para devolverla a su tamaño original; luego, vuélquela sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Córtela en dos porciones iguales. Amase cada una durante un minuto; a continuación aplástela y forme un rectángulo. Doble los lados cortos sobre el centro, aplane la masa y enróllela muy apretada como si se tratara de un brazo de gitano. Si usa moldes, enrolle la masa como si se tratara de una salchicha. Ponga los panes con la juntura hacia arriba en cestas para levar forradas con un paño enharinado, o con la juntura hacia abajo en moldes para pan engrasados (si desea darles una forma más interesante, y para que el pan pueda partirse con facilidad, corte la masa en cuatro trozos. Modele cada uno como antes y ponga dos porciones de masa modeladas en cada cesta o molde). Cubra con una película de plástico y deje levar en un lugar caliente, aproximadamente durante 1 hora, hasta que hayan doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente un horno convencional a 220 °C. Si los panes levaron en cestas, precaliente las bandejas para hornear sin engrasar. Si el horno es de leña, debe estar a 230 °C, y los panes se hornearán directamente en el suelo del horno.

Destape los panes y espolvoréelos con harina. Si el horno es de leña, vuelque los panes de las cestas sobre una pala para hornear enharinada. Entalle rápidamente la superficie con un cuchillo de sierra e introduzca la pala dentro del horno para deslizar dentro los panes. Si el horno es convencional, vuelque los panes levados en cestas sobre las placas de hornear precalentadas e introdúzcalas de nuevo en el horno. Hornee de 25 a 35 minutos, según del calor del horno y la forma de los panes. Estarán cocidos cuando presenten un tono marrón y al golpear las bases con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 4 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



A Tom le gusta modelar el pan en porciones pequeñas que deja levar a pares. De esta forma obtiene unos panes atractivos que pueden dividirse fácilmente.

* Puede utilizar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal, luego agregue el agua y prosiga con la receta.







Superior: utilice un cuchillo-paleta grande o una espátula de pescado para trasladar el pan de patata a la parrilla caliente.

Izquierda: el pan de patata y manzana caliente combina bien con el jamón cocido, una ensalada y un vaso de sidra.

ESTA receta procede de County Armagh, una buena tierra de manzanas. Dos círculos de masa de patata se rellenan con manzanas ácidas (cuanto más ácidas mejor) y se cuecen sobre una plancha dispuesta sobre el fuego. Me gusta acompañar este pan con jamón cocido o beicon.

Pan de patata y manzana

PARA 4-6 PERSONAS

500 g de patatas harinosas, cocidas (*véase receta*)
1 cucharadita de sal marina fina
1/2 cucharadita de levadura en polvo
40 g de mantequilla, a dados
3-5 cucharadas de harina común, no blanqueada artificialmente
2 manzanas ácidas medianas, peladas, descorazonadas y cortadas a rodajas finas
una nuez de mantequilla

1 plancha o sartén de fondo grueso, ligeramente engrasada

Las patatas pueden hornearse o hervirse con su piel hasta que estén blandas. Una vez frías podrá manejarlas; pélelas y pase la carne caliente a través de un pasapurés, o aplástelas con un tenedor; no las ponga en el robot eléctrico pues obtendría una especie de engrudo. Mézclelas con la sal, la levadura y la mantequilla e incorpóreles la harina suficiente para obtener una masa firme; la cantidad exacta depende del tipo de patata empleada y del método de cocción elegido.

Divida la masa en dos partes iguales. Extienda cada una sobre la superficie de trabajo bien enharinada y forme dos círculos de unos 18 cm de diámetro. Tape un círculo con las rodajas de manzana y añada la nuez de mantequilla; luego, cubra con el otro redondel de pasta. Pince los extremos para sellarlos.

Caliente la plancha o sartén engrasada a fuego medio. Añada el pan de patata. Baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante unos 5 minutos hasta que la parte inferior esté cocida. Con ayuda de una paleta grande, traslade el pan a una fuente plana e inviértalo rápidamente sobre la plancha para cocerlo por el otro lado. Déjelo cocer durante otros 4-5 minutos más hasta que esté dorado. Córtelo en porciones y sírvalo enseguida.



PARA la merienda o el resopón pueden utilizarse unos scones *y unas tortitas escocesas en vez del pan. Cómalos calientes acompañados de mantequilla, confitura casera, miel o jarabe dorado de melaza (mi elección favorita durante la infancia). Los* scones *pueden cocerse sobre una sartén o plancha caliente.*

Ésta es mi receta favorita para scones*, de las muchas que he preparado y degustado en los últimos 30 años. Procede de una colega de Caithness que nos invitaba a tés deliciosos en nuestras tardes libres. Otras recetas emplean jarabe de melaza dorado en lugar del azúcar, añaden mantequilla o suero de leche e incluso leche evaporada. Pero yo creo que ninguna mejora esta receta.*

Scones de forma libre de Helen

PARA UNOS 18 *SCONES*

200 g de harina común, no blanqueada artificialmente
una pizca generosa de sal marina fina
1 1/2 cucharaditas de crémor tártaro
3/4 de cucharadita de bicarbonato sódico
2 cucharadas de azúcar
1 huevo grande, batido
250 ml de leche entera

1 plancha o sartén de fondo grueso, ligeramente engrasada

Coloque la plancha o sartén a fuego medio.

Tamice la harina, la sal, el crémor tártaro, el bicarbonato sódico y el azúcar en un cuenco mezclador. Haga un hueco en el centro. Bata el huevo con la leche y viértalo en el hueco. Con la ayuda de una batidora de varillas manual, o cuchara de madera, lleve los ingredientes secos al líquido y mézclelos hasta obtener una masa lisa.

Prepare un *scone* de prueba para comprobar si la plancha se encuentra a la temperatura adecuada y la masa tiene la consistencia correcta: deje caer una cucharada de masa sobre la plancha caliente; debe mantener la forma y crear unas burbujas pequeñas sobre la superficie, que se romperán al cabo de unos dos minutos. Despréndalo suavemente con un cuchillo-paleta flexible y déle la vuelta cuando la base esté dorada. Cuézalo de 1 a 2 minutos más, hasta que la otra cara esté ligeramente dorada. Si fuese necesario, ajuste el fuego. Si el ejemplar de prueba parece demasiado sólido o pesado, la masa será demasiado espesa, por lo que debe aligerarse con un poco de leche.

Cueza el resto de la masa de la misma forma; prepare tres o cuatro *scones* a la vez. Luego, envuélvalos con un paño limpio hasta el momento de servirlos. Cómalos lo más pronto posible, o tuéstelos al día siguiente.



Deje caer cucharadas de masa sobre la plancha caliente, espaciándolas para que puedan extenderse.



Dé la vuelta a los *scones* con un cuchillo-paleta en cuanto unas pequeñas burbujas aparezcan y se rompan sobre la superficie.



Cueza hasta que los *scones* estén dorados por ambos lados y retírelos de la parrilla.



Izquierda: deje caer cucharadas de masa esponjosa sobre la parrilla caliente.



Cueza hasta que las tortitas estén bien hinchadas y doradas por ambos lados. Cómalas enseguida, acompañadas con beicon a la plancha crujiente y jarabe de arce auténtico.

ESTAS tortitas grandes y gruesas, ideales para el desayuno acompañadas con beicon crujiente, huevos y jarabe de arce, deben su textura esponjosa a las claras de huevo batidas en vez de a los agentes químicos. Tres generaciones de la familia de mi esposo han empezado el día con estas tortitas untadas con mantequilla de cacahuete y jarabe de arce. Son fáciles y rápidas de preparar. Mis hijos me han ayudado a cocinarlas desde los 18 meses.

Tortitas americanas

PARA UNAS 16 TORTITAS GRANDES, PARA 4-6 PERSONAS

200 g de harina común, no blanqueada artificialmente
una pizca generosa de sal marina fina
2 cucharadas de azúcar extrafino dorado
4 huevos grandes (separe las claras de las yemas)
30 g de mantequilla derretida
250 ml de leche
mantequilla para engrasar

1 plancha o sartén de fondo grueso

Precaliente la plancha o sartén a fuego medio.

Tamice la harina, la sal y el azúcar en un cuenco mezclador y haga un hueco en el centro. Vierta en el hueco las yemas, mantequilla derretida y leche y bátalos poco a poco con los ingredientes secos hasta obtener una masa lisa y densa. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas a la preparación anterior con una cuchara grande metálica.

Cuando la plancha esté caliente pero no en exceso, engrásela ligeramente con mantequilla. Prepare las tortitas de tres en tres con una cucharada colmada de masa para cada una. Cuézalas de 1 a 2 minutos hasta que la base esté dorada, déles la vuelta con una espátula y cuézalas durante otro minuto. Sírvalas enseguida.

VARIANTE: para un desayuno tradicional de Nueva Inglaterra, añada 100 g de arándanos frescos a la masa antes de cocer las tortitas.

UDIT SARKHEL prepara cada noche varias docenas de cenas en su magnífico restaurante de Southfields, Londres. Desde que inauguró Sarkhel's, hace ya dos años, ha decorado una pared con muchos galardones tan prestigiosos que otros *chefs* sudarían sangre para conseguir tan sólo uno. Sin embargo, le gusta decir que su restaurante es de carácter familiar y no un destino de moda, aunque muchos de sus clientes atraviesan siempre la ciudad para cenar allí muchas noches.

Udit ganó una buena reputación como cocinero de platos caseros, así como exóticos y elaborados, en la Bombay Brasserie, durante muchos años el restaurante indio más célebre de la capital londinense. Fue su *chef* jefe durante 10 años. «Fue una gran apuesta abrir mi propio local en la capital, pero sabía que podía conseguir otro buen trabajo si hubiese sido necesario.»

Horneado indio tradicional

Udit, que procede de una familia bengalí, pasó de estudiar medicina al cátering, porque la sede de los estudios de cátering de Bombay estaba en un edificio muy hermoso. Más tarde, trabajó 22 años con el grupo Taj por toda la India. Dondequiera que fuese, exploró los ingredientes y métodos de cocción locales y, en la actualidad, utiliza Internet para proseguir en sus investigaciones. Cuando nos conocimos, venía de pasar un día con John Lister *(véase* página 13), con quien preparó panes a base de harina de *kamut*, un antiguo cereal descubierto en las tumbas de los faraones egipcios. Udit dijo que se parecía a una antigua variedad de trigo que se encontraba en el norte de la India. «Se trata de un cereal largo, con una buena proporción de salvado con relación al endosperma. Se puede saborear realmente el trigo cuando está cocido.»



El horno indio tradicional, denominado *tandoor*, consiste en una cápsula de arcilla bien aislada, calentada por gas o carbón, y cuya temperatura se controla por un caudal de aire. Mientras que un horno de gas necesita sólo 1 1/2 horas para alcanzar la temperatura óptima de horneado, un *tandoor* alimentado con carbón necesita todo un día. Para comprobar si el horno está lo suficientemente caliente, se rocía con agua, la cual debe desaparecer al instante, incluso el vapor. «El *tandoor* asa y hornea a la vez», indica Udit, «pero es diferente de una barbacoa, puesto que la humedad proporcionada por los alimentos se conserva dentro de la cápsula. Si se tapa, se obtiene un calor seco procedente del carbón, más vapor de los alimentos, como si se tratara de una olla a presión. Los alimentos, sobre todo la carne y las hortalizas, quedan a la vez jugosos y bien cocidos».

Los primeros *tandoor* se enterraban en el suelo, en la zona comunitaria del pueblo, y el horneado formaba parte de la rutina social diaria. «Las mujeres llevaban la masa a los hornos; luego, se sentaban y charlaban mientras la modelaban y, a continuación, horneaban 30 o 40 *naan* para alimentar a sus numerosas familias. Los panes se ataban con un lienzo y se transportaban a casa.» Actualmente, las familias grandes y prósperas tienen un horno propio.



Para el chef Udit Sarkhel (superior) no existe una comida india completa sin pan. En casa cuece naan *en su jardín, en un horno tandoor portátil (derecha).*

Los panes indios también se hornean en una *tawa:* una plancha plana y pesada. Colocada sobre el fuego se utiliza para preparar *chapatis* y panes rellenos, así como pescados y carnes macerados. «Puede comprar un *tawa* por un precio razonable en la mayoría de los comercios indios; se puede emplear para otras preparaciones además del pan.»



En el restaurante de Udit, el naan *se modela a mano (inferior derecha) y se cuece en un* tandoor *alimentado con carbón.*

EL PAN NAAN procede del Punjab, región situada en el noroeste de la India, donde crece el mejor trigo. Se trata de un pan levado preparado con harina blanca con muy poco contenido en salvado y un gluten de grado medio a fuerte. Udit prefiere harina común, en vez de la de fuerza, y añade muy poca sal; utiliza levadura en polvo como agente levante, porque puede controlarse con mayor facilidad cuando se cuecen grandes cantidades. La masa se prepara con rapidez, pero debe descansar varias veces, o el resultado será un pan duro. «El naan *es muy versátil, puede comerse con platos poco salseados o acompañar platos de aves y hortalizas con abundante salsa. Esta receta proporciona un pan brillante y aromático que constituye una combinación mágica de sabor y aroma.»*

Udit dice que es imposible cocer un naan *auténtico sin un* tandoor*. La masa, una vez extendida, se pega contra las paredes del horno con un paño grueso y, al cabo de un par de minutos, se retira con unos pinchos largos. «En casa, la mejor alternativa consiste en utilizar una piedra para hornear o una baldosa de terracota, de las que se venden para la pizza. Introdúzcala en el horno al encenderlo y caliéntela al máximo.» Una advertencia: cualquiera que sea el método elegido, quítese todos los anillos y cualquier otra pieza de joyería antes de empezar.*

Naan de ajo con chiles y cilantro fresco

PARA 14 PANES

MASA:

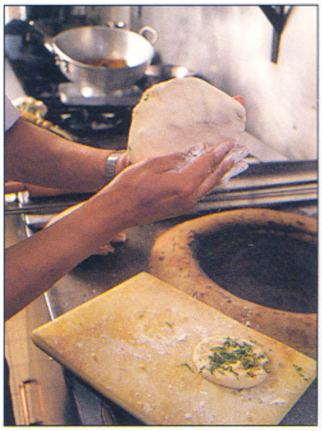
900 g de harina común, no blanqueada artificialmente
1 cucharada de levadura en polvo
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal marina fina; o más, al gusto
1 huevo mediano, ligeramente batido
300 ml de leche, hervida y enfriada a 50 °C
unos 300 ml de agua tibia
4 cucharadas de aceite vegetal

PARA TERMINAR:

10 cucharadas de ajo picado
2 cucharadas de cilantro fresco picado
1 1/2 cucharaditas de chiles verdes finamente cortados (tan suaves o picantes como desee)
mantequilla derretida para pincelar (opcional)

1 *tandoor* o 1 piedra para pizza o bandeja de hornear grande

Tamice la harina, la levadura en polvo, el azúcar y la sal en un cuenco mezclador grande. Haga un hueco en el centro y vierta dentro la leche y el huevo. Mezcle poco a poco los ingredientes secos con el líquido, agregue el agua también poco a poco hasta incorporar toda la harina y obtener una masa firme, pero flexible, ni seca ni dura; quizá deba añadir un poco más de agua. No es preciso amasar la masa. Cubra el cuenco con un paño limpio y húmedo y deje levar durante 30 minutos.



Aplaste la masa; incorpore el aceite mientras amasa con suavidad dentro del cuenco hasta incorporarlo por completo. Tape como antes y deje levar de nuevo durante 1 hora.

Divida la masa en 14 trozos, modele cada uno y forme una bola lisa. Colóquelas sobre una placa ligeramente enharinada, tape como antes y deje levar 30 minutos.

Si usa un *tandoor*, precaliéntelo siguiendo las instrucciones del fabricante. Si utiliza un horno convencional, precaliéntelo a 240 °C y precaliente la bandeja o piedra para pizza.

Las bolas de masa se aplanan desde siempre con la palma de ambas manos, pero es más fácil extenderlas con un rodillo y formar círculos de 5 mm de grosor, con una buena cantidad de harina para que no se peguen. Extienda el ajo, cilantro y chiles sobre la masa y apriételos con los dedos húmedos. Si utiliza un *tandoor*, pegue la masa aplanada contra las paredes del horno, utilice un agarrador o almohadilla grueso, y cuézalo de 2 a 3 minutos; luego, retírelo con unos pinchos largos. Alternativamente, coloque los *naans* por tandas sobre la piedra para pizza o bandeja de hornear caliente y hornéelos de 5 a 6 minutos, hasta que estén hinchados y dorados. Pincele los *naans* calientes con mantequilla derretida si lo desea y sírvalos enseguida. No se recomienda recalentarlos ni congelarlos.

E STOS *panes integrales sin fermentar y rellenos con una mezcla de patatas especiadas son muy apreciados en el norte de la India. «Son gente de buen comer y les gustan los panes gruesos», dice Udit Sarkhel. «El* Aloo paratha *es muy popular para el desayuno acompañado de yogur frío; recién cocido a modo de tentempié, o para acompañar un plato principal. Puede utilizar un resto de patatas aplastadas para el relleno y guardar los que no se han comido calientes para un almuerzo.»*

Los parathas *se cuecen en una* tawa, *una especie de plancha gruesa. También puede usar una parrilla lisa, o una sartén de fondo grueso.*

Aloo paratha

PARA 8 PANES

MASA:

450 g de harina integral para repostería finamente molida

1 cucharadita de sal marina fina, o al gusto

unos 225 ml de agua

9-10 cucharadas de aceite vegetal

RELLENO:

1 cucharada de aceite vegetal

½ cucharadita de semillas de comino

2-3 chiles verdes frescos (tan suaves o picantes como desee), finamente picados

5 mm de jengibre fresco pelado, finamente picado

2 patatas medianas, hervidas, peladas y aplastadas

2 cucharaditas de *chaat masala* (mezcla de especias disponible en establecimientos especializados en productos indios)

2 cucharadas de cilantro fresco picado

1 *tawa* o plancha

Para preparar la masa, mezcle la harina con la sal en un cuenco. Incorpore gradualmente el agua mezclándola con la harina hasta obtener una masa firme pero flexible. Añada más agua si la masa pareciese dura o seca. Tape el cuenco con un paño húmedo caliente y deje reposar durante 20 minutos.

Divida la masa en ocho porciones iguales y modélelas como bolas lisas. Tape como antes y deje reposar mientras prepara el relleno.

Caliente el aceite en una sartén y fría las semillas de comino hasta que se cuarteen. Añada los chiles y el jengibre y prosiga la cocción; remueva con frecuencia, hasta que estén ligeramente dorados. Retire la sartén del fuego y mezcle su contenido con las patatas, la *chaat masala* y la sal. Por último, mezcle con el cilantro hasta conseguir un relleno húmedo y aromático.

Aplane con las manos una bola de pasta. Ponga aproximadamente una cucharada de relleno (es preferible empezar con un poco menos hasta que se acostumbre) en el centro, y levante los bordes de la masa para encerrarlo. Dé la vuelta a la masa de forma que la junta quede hacia abajo; a continuación extienda suavemente hasta obtener un redondel de 5 mm de grosor y unos 15 cm de diámetro. Repita la operación con el resto del relleno y la masa.

Caliente la *tawa* o plancha, pero sin que queme, y engrásela con aceite. Añada una *paratha* y cuézala durante unos 50 segundos, déle la vuelta y cuézala otro minuto. Reparta por encima 1 cucharada de aceite aproximadamente y cueza hasta que empiece a crepitar; luego dé la vuelta. Continúe cociendo y dando la vuelta a la *paratha* cada 30 segundos, o hasta que esté dorada y crujiente por ambos lados. Resérvela al calor en una fuente caliente tapada o cacerola forrada con una servilleta, mientras cocina el resto. Cómalas calientes o frías acompañadas con encurtidos o yogur.



Udit aplana la masa con sus manos (superior izquierda), pone el relleno especiado en el centro y lo sella (inferior izquierda); luego extiende la masa hasta aplanarla y la cuece sobre la tawa *(extremo izquierda).*





Los lucchi *se hinchan de inmediato al contacto con el aceite caliente.*

«EL PAN lucchi *es muy popular en el estado indio oriental de Bengala», me explicó Udit Sarkhel. «Es similar al* puri *del noroeste de la India, pero con la diferencia de que es más pequeño, se prepara con harina blanca y queda hinchado.» Esta última característica se debe al calor del aceite en que se fríe; la masa no está fermentada, y la harina no necesita demasiado gluten (puede utilizar harina para* chapati *en vez de harina común). Los* lucchi *se preparan generalmente para el desayuno y para los festines de las bodas.*

Estos panes se fríen, por lo general, en un kadai *que es muy parecido al* wok *oriental. El* kadai *está fabricado normalmente con hierro colado, aunque puede encontrar versiones más ligeras y antiadherentes en los comercios especializados en productos indios. También puede utilizar una freidora.*

Lucchi

PARA 12 PANES

450 g de harina común, no blanqueada artificialmente
1 cucharadita de sal marina fina, o al gusto
2 cucharaditas de aceite vegetal
unos 225 ml de agua
aceite vegetal para freír

1 *kadai*, sartén o freidora

Tamice la harina y la sal sobre un cuenco grande. Haga un hueco en el centro y añada el aceite; luego, vierta gradualmente el agua e incorpórele la harina hasta obtener una masa firme pero flexible. Si la masa parece seca y dura, agréguele un poco más de agua. Cubra el cuenco con un paño húmedo caliente y deje reposar durante 10 minutos.

Divida la masa en 12 partes y modele cada una en forma de bola. Extienda cada bola sobre la superficie de trabajo enharinada hasta tener un círculo muy fino de unos 12 cm de diámetro.

Caliente el aceite en el *kadai*, *wok* o freidora a 180 °C.

Fría los *lucchi*, uno o dos a la vez, durante unos 40 segundos; la masa se hinchará en cuanto entre en contacto con el aceite caliente. Luego, déles la vuelta y cuézalos durante otros 40 segundos. Tan pronto como los *lucchi* estén ligeramente dorados, retírelos con una espumadera y escúrralos a fondo sobre papel de cocina. Consúmalos lo más pronto posible.



5 Panes de fiesta

HUBO UN TIEMPO EN QUE UN FESTÍN ERA ALGO ESPECIAL, fuera de lo común. Las empanadillas realzadas con jerez no se horneaban hasta la semana previa a la Navidad. Los pesados pasteles de frutas que se preparaban en septiembre no se entallaban hasta Navidad. Los bollos especiados sólo se comían para desayunar el Viernes Santo. Un pan trenzado o profusamente decorado era la pieza central de las festividades de la cosecha a principios de otoño.

En la actualidad, la bonanza económica ha convertido en comunes las preparaciones especiales. Desde que los supermercados las venden a precios de saldo, muy pocas personas se preocupan de prepararlas. Pero Anthony y yo, en nuestros viajes, nos hemos encontrado con muchos panaderos, tanto caseros como internacionales, y hemos degustado muchos panes de fiesta todavía preparados a mano, para celebrar una festividad u ocasión especial.

En casi todas las culturas, el horneado festivo se realiza con harina blanca finamente molida y tamizada, en vez del cereal diario. También puede añadírsele leche o suero para obtener una corteza blanda; huevos y mantequilla para conseguir una miga dorada y aportar buen sabor; azúcar y



Los panes profusamente decorados se bendicen durante una boda sarda tradicional (véase página 168).

miel para endulzar, así como frutos secos y especias caras. Todo esto puede aplicarse al *kulich* que se elabora para celebrar el día sagrado del calendario ortodoxo, o a los bollos de Pascua que se preparan en un pueblecito del oeste de Inglaterra. La harina blanca es la base de los famosos panes decorados de Cerdeña, en los que la masa se modela para formar decoraciones comestibles que casi son demasiado exquisitas para comer.

Los panes de fiesta se suelen preparar para compartir, puesto que parte de la fiesta consiste en dar y recibir, y comer (y, generalmente, beber) juntos. El pan de la amistad de Beatrice Grill lo ilustra de modo especial. Hasta hace poco, la dieta diaria de la Suecia rural era monótona, porque dependía de las disponibilidades locales y de lo que se podía cultivar, recolectar o cazar. El pan diario era duro, denso, negro y amargo; por lo tanto, un pan especial debía ser diferente.

Hornear con ingredientes costosos, escasos o exóticos es como decorar la casa con hojas, flores o velas, llevar ropas de fiesta y tener invitados; transforma la ocasión en un acontecimiento especial, donde el pan alcanza alturas culinarias.



EL AMBIENTE de la panadería de los franciscanos en Bangor es único. Incluso cuando la estancia, decorada con estatuas religiosas, está atestada, es tranquila. Muy cerca del mostrador están las escaleras que conducen a una pequeña habitación para la meditación privada que se encuentra abierta en las horas de venta. Todo el trabajo cesa durante la misa matutina. La tienda está afiliada a la iglesia episcopal de Saint John, en Bangor, y el obispo bendijo la panadería y el ministerio cuando se inauguraron. Los hermanos son franciscanos de «primera orden», una orden abierta y establecida para que sus miembros se mantengan activos en sus comunidades mientras viven siguiendo las reglas de san Francisco. Practican la obediencia, el celibato y la pobreza, y también predican, realizan servicios y bautizan.

La panadería bendita



En la panadería y cafetería de los hermanos franciscanos en Bangor, Maine, los trabajos cesan en el transcurso de la misa matutina diaria.

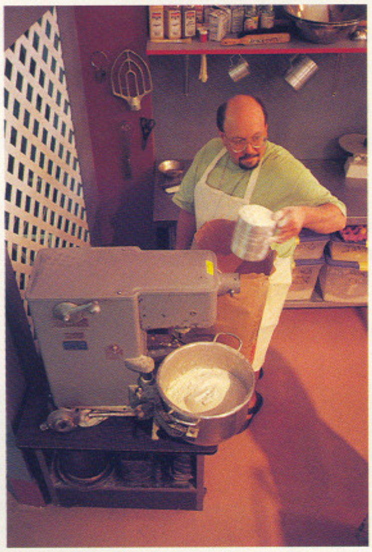
El hermano Donald va vestido con una camiseta y pantalones cortos en el obrador de la panadería, que no tiene aire acondicionado durante el verano. Su colega, el hermano Kenneth, lleva el tradicional hábito de lana gruesa. El hermano Donald, que realiza todos los trabajos del obrador, maneja la masa levada al son de *Todas las cosas brillantes y hermosas*, «una buena combinación». A continuación, cuando empieza a separar y modelar la masa se oyen canciones en el estéreo. Comienza a trabajar a las tres de la madrugada: prepara las masas para los panes de desayuno, panecillos, *scones* y *muffins* destinados a los trabajadores y clientes que finalizan la jornada nocturna. Luego, prepara diferentes tandas de pan de hasta 16 clases en su vieja mezcladora. «Preparo doscientos o trescientos panes diarios, tenemos 16 tipos en nuestra lista, y hago lo que me apetece, generalmente 10 variedades diarias, más un pan de masa ácida y centeno el sábado.»

Aunque está diplomado en artes culinarias y trabajó como *chef* en un hotel durante 15 años, el hermano Donald empezó a elaborar pan tan sólo hace cinco años. «Estaba cansado de los grandes hoteles, así que los dejé para hacer otras cosas. Trabajé toda la noche de un sábado, preparé la masa para seis panes diferentes en cubos de plástico y los horneé en una vieja cocina económica.» Ideó sus propias recetas, probó diferentes ideas hasta que encontró un pan que le gustó. «Empezamos vendiendo pan en el patio de la iglesia tras el servicio religioso y regalando lo que no vendíamos. Un domingo frío y lluvioso, el rector nos invitó a pasar, y las cosas empezaron a perfilarse. El servicio también se incrementó, por lo que una cosa ha apoyado a la otra.» El hermano Donald empezó a hornear en las coci-



El hermano Donald (derecha) es el panadero más relajado que he conocido.







Hay una bonita exposición de objetos Shaker y otros objetos artesanales (superior izquierda). Los clientes pueden observar al hermano Donald mientras trabaja en el obrador abierto. Encima del mostrador de la cafetería, en la que el hermano Kenneth sirve a los clientes, se encuentra una habitación para rezar abierta a todos.

nas de la iglesia, vendió el pan en puestos callejeros, en otras iglesias así como en mercados locales.

Pero la panadería se encuentra a un nivel superior. «Podría decirse que nuestras plegarias fueron escuchadas, alguien nos ayudó en el momento oportuno ofreciéndonos el arriendo del local. Luego, tuvimos que instalar los hornos y los elementos básicos. El equipo es perfecto para nuestras necesidades. Somos mucho más que una panadería, somos un apostolado.»

La especialidad de la panadería de los hermanos franciscanos, y también la más popular, lleva el nombre de la santa patrona de la orden. El hermano Donald me explicó el motivo: «Santa Isabel, reina de Hungría a principios del siglo XIII, dedicó su vida a alimentar a los pobres en contra de los deseos de su esposo. Un día, éste impidió que saliera, pero milagrosamente todos los panes que llevaba escondidos en su manto se convirtieron en rosas, y se salvó. Por esta razón, quise preparar un pan aromatizado con el agua de rosas que compro a los Shaker de Sabbathday Lake (véase página 126). Pero tras muchas pruebas y fracasos, observé que sólo funcionaba si se equilibraba con jengibre. Ambos están indicados, ya que se trata de aromatizantes que se emplean desde la antigüedad». El pan cortado en rebanadas o en forma de panecillos queda bien untado con mantequilla para acompañar desayunos y meriendas.

Pan de santa Isabel

PARA 2 PANES MEDIANOS

700 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
2 cucharaditas de sal marina fina
80 g de azúcar
3 cucharadas de leche en polvo
1 1/2 cucharaditas de jengibre molido
1 huevo mediano, batido
85 ml de aceite vegetal
1 1/2 cucharadas de agua de rosas
30 g de levadura de panadero fresca*
350 ml de agua tibia

2 moldes para pan de 450 g, engrasados

Mezcle a fondo todos los ingredientes secos en un cuenco mezclador grande. Mezcle el huevo con el aceite y el agua de rosas. Desmenuce la levadura en el agua y remueva hasta que se haya desleído. Vierta la mezcla de huevo y de levadura en la harina y amalgámelos hasta obtener una masa ligeramente blanda pero no pegajosa. Si la masa se pegara a los dedos o al cuenco, incorpórele un poco más de harina; si quedaran migas secas y la masa pareciera dura, incorpórele un poco más de agua tibia.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos. Devuelva la masa al cuenco, tápela con una película de plástico y déjela reposar hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 1 hora en un lugar cálido, pero no muy caliente, de la cocina.

Aplaste la masa con el puño, vuélquela sobre la superficie de trabajo y divídala por la mitad. Forme con cada parte una salchicha de unos 40 cm de longitud; luego, dóblela por la mitad y entrelácela para formar un dibujo en forma de ocho compacto. Ponga los panes modelados en los moldes y déjelos levar como antes (el hermano Donald no tapa la masa) hasta que hayan doblado su tamaño, durante unos 45 minutos aproximadamente.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 180 °C.

Hornee los panes durante unos 35 minutos, o hasta que estén dorados y al golpear la base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 3 días, o tostarlo. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con los ingredientes secos, luego agregue el agua y los otros líquidos y prosiga con la receta.

Los panes y panecillos de santa Isabel están aromatizados con el agua de rosas de los Shaker.



Nota: para formar panecillos, divida la masa mezclada, pero no levada, en porciones de 60 g. Enrolle cada una en forma de salchicha y, luego, tuérzala en forma de nudo. Coloque los panecillos sobre bandejas de hornear y déjelos levar, hasta que hayan doblado su tamaño. Si quiere, pincélelos con huevo batido para glasearlos y hornéelos de 12 a 15 minutos a 200 °C.



El hermano Kenneth lleva en la panadería el tradicional hábito franciscano de lana gruesa, incluso durante el verano.

«IDEÉ este pan de fantasía cuando nos regalaron 30 kg de dátiles para cocer», me explica, orgulloso, el hermano Donald. «Armonizaban muy bien con jarabe de arce, que es muy popular en Maine. Es un pan indicado para el brunch, *o para acompañar té o café.»*

Pan de trigo, dátiles y arce

PARA 2 PANES MEDIANOS

- 500 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
- 200 g de harina de fuerza integral
- 2 cucharaditas de sal marina fina
- 75 g de dátiles para cocer, picados
- 3 cucharadas de azúcar de arce o azúcar moreno claro
- 30 g de levadura de panadero fresca*
- 350 ml de agua tibia
- 1 huevo mediano, batido
- 170 ml de jarabe de arce

2 moldes para pan de 450 g, bien engrasados

Mezcle las harinas, la sal, los dátiles y el azúcar en un cuenco mezclador grande. Desmenuce la levadura en el agua y remueva hasta que se haya desleído. Vierta sobre la mezcla de harina y agregue, a continuación, el huevo y el jarabe de arce. Mezcle bien y consiga una masa firme pero no dura. Si quedaran grumos, incorpore un poco de agua; si la masa fuese pegajosa, agregue un poco más de harina de fuerza.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos. Devuelva la masa al cuenco, tápela con una película de plástico y déjela levar en un lugar cálido, pero no caliente, 1 1/2 horas aproximadamente, o hasta que haya doblado su tamaño.

Aplaste la masa con los nudillos para deshincharla, luego vuélquela sobre la superficie de trabajo y divídala en partes iguales. Forme con cada una un pan que quepa en los moldes. Traslade con cuidado los panes a los moldes y déjelos levar como antes, sin tapar, aproximadamente durante 1 hora, o hasta que hayan doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 180 °C.

Hornee los panes durante unos 35 minutos, o hasta que estén dorados y al golpear las bases con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre rejillas.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de 3 días, o tostarlo. Una vez frío puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 2 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura de panadero fresca. Mezcle la levadura seca con las harinas y los ingredientes secos; luego, agregue todos los líquidos y prosiga con la receta.



En las proximidades de la iglesia se exponen las obras de artesanía local, incluyendo el pan religioso denominado pane ceremoniale (extremo derecha).

La población sarda de Suelli celebra el 23 de mayo la fiesta de san Giorgio, su patrono. Las fiestas duran todo el día con música tradicional, bailes, trajes locales profusamente bordados, una procesión por todo el pueblo hasta la plaza de la iglesia, una feria y demostraciones de artesanías locales; incluso la casa solariega está abierta al público para visitarla. La población se vacía al mediodía cuando todos se dirigen a celebrar el almuerzo comunitario en el frescor de la iglesia. Tras disfrutar de unas anguilas a la parrilla cocidas en una barbacoa dispuesta en el plaza del mercado, así como del generoso vino local, se abren las bolsas y aparecen tartas caseras, empanadas y panes de todas clases.

Fiestas del santo patrono







Durante las celebraciones que tienen lugar a lo largo del día, los bailarines y músicos, que lucen los trajes locales tradicionales profusamente bordados, actúan en la plaza de la iglesia, y los tractores en la procesión arrastran carrozas decoradas alrededor del pueblo.

LA PROFESORA *Giovanna Muceli nos invitó a compartir con su familia, compuesta de seis hijos ya mayores, el almuerzo de san Giorgio. Se trataba, sin duda alguna, del más apetitoso. Siempre prepara dos* focaccias *rellenas: «Es algo que sólo puede hacerse en casa, no se encuentra en tiendas ni restaurantes. Para una, utilizo lo que tengo en la nevera, generalmente salami o jamón intercalado con queso, por ejemplo, así como fontina, pecorino fresco o mozzarella, más algo verde como espinacas jóvenes (puede utilizar hojas grandes de espinacas o acelgas, pero debe blanquearlas primero), o albahaca fresca. Para la otra utilizo una* pipérade *o* ratatouille *bien escurrida, un poco de queso o dientes de ajo enteros asados. También se puede emplear una mezcla de mejillones, gambas y calamares aromatizados con cebollas y guindilla».*



Focaccia

PARA 1 *FOCACCIA* GRANDE

MASA:

15 g de levadura de panadero fresca*
280 ml de agua tibia
6-7 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
unos 500 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
1 cucharadita de orégano seco
2 cucharaditas de sal marina fina
pimienta negra en grano

RELLENO:

100-150 g de jamón o salami
100-150 g de queso cortado en lonchas finas (véase introducción de la receta)
50 g de hojas de espinacas jóvenes o albahaca fresca, o una mezcla de ambas
sal gruesa para espolvorear

1 bandeja para hornear de 22 x 30 cm, ligeramente aceitada



Esta focaccia *rellena de jamón, queso y espinacas se prepara para celebrar la festividad del santo patrono de este pueblo de Cerdeña.*

Para preparar la masa, desmenuce la levadura en un cuenco mezclador grande. Agregue la mitad del agua y mezcle hasta que la levadura se haya desleído. Vierta el resto del agua y 3 cucharadas de aceite. Añada la mitad de la harina, el orégano, la sal y unas vueltas de molinillo de pimienta, y bata con el líquido. Incorpore gradualmente el resto de la harina para obtener una masa blanda pero no pegajosa.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo enharinada y amásela a fondo durante unos 10 minutos, hasta que la masa esté lisa y flexible. Póngala de nuevo en el cuenco, tápela con un paño húmedo y déjela levar hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente 1 hora, en una cocina caliente, o 2 horas a temperatura ambiente normal.

Aplaste la masa levada y divídala por la mitad. Extienda una parte con el rodillo, o la mano, y presiónela sobre la placa preparada de forma que cubra el fondo por completo. Tape con el jamón o el salami y, luego, con el queso. Muela un poco de pimienta negra por encima (o espolvoree unos copos de guindilla) y cubra con una capa homogénea de espinacas u hojas de albahaca.

Extienda con el rodillo, o con las manos, la pasta restante, forme un rectángulo del tamaño de la placa y colóquelo sobre las espinacas; presione suavemente. Apriete y pince juntas las capas inferior y superior de pasta para sellar el relleno por completo. Pinche la superficie con un palillo o pincho para que el vapor que se forma entre la pasta y el relleno pueda escaparse durante la cocción. Tape y deje levar como antes hasta que haya doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Destape la *focaccia* levada y pincélela con el aceite de oliva restante. Espolvoréela con sal si lo desea; tenga en cuenta que el relleno puede ser salado. Hornee de 20 a 25 minutos, o hasta que esté crujiente y dorada.

Vuelque sobre una rejilla metálica (no la deje sobre la placa pues quedaría muy húmeda). Degústela caliente o a temperatura ambiente, cortada en cuadrados grandes. Si no se come enseguida, déjela enfriar por completo, luego envuélvala bien y refrigérela hasta 24 horas. Devuélvala a temperatura ambiente antes de servir. La *focaccia* no es adecuada para congelar.

* Puede utilizar un sobre de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Agregue la levadura seca a la totalidad de la harina con los condimentos, después incorpore el líquido de golpe y prosiga con la receta. Si la masa parece seca, incorpore un poco más de agua; si es muy pegajosa, añada un poco más de harina.



Paul Merry coloca cuidadosamente el kullich *en su horno.*

SEGÚN *Paul Merry: «Este* kulich *alto, suntuoso y con una consistencia parecida a la de un pastel es impresionante»* (véase también *página 120). Muy pocos estarán en desacuerdo. Perfumado con cardamomo, enriquecido con huevos y mantequilla, aromatizado con miel, fruta, frutos secos y azafrán remojado en vodka, la masa es lo suficientemente extravagante para la principal festividad religiosa de la iglesia ortodoxa. El* kulich *horneado se decora, a menudo, con un glaseado fino y las letras «XB» (que indican en ruso «Cristo ha resucitado»), realizadas con frutas confitadas y frutos secos. En Rusia, el* kulich *se sirve a la manera tradicional con una mezcla de crema y requesón granulado denominado* pascha *(que significa literalmente Pascua).*

Paul estuvo seis semanas en Rusia para ayudar a Andrew Whitley (véase *página 114) a establecer en un pueblo una panadería basada en un horno de leña. «Andrew regresó a Rusia con Derek Cooper y el equipo de la BBC Radio 4 Food Programme. Conocieron a la propietaria de una panadería convencional grande, instalada en la ciudad, que deseaba establecer una panadería pequeña cerca de su* dacha, *en el campo. Era un proyecto interesante, no existían herramientas eléctricas y tuvimos que emplear los materiales de construcción locales y ladrillos de terracota rojos blandos. Encargamos las puertas en Manchester, pero finalmente consiguió su horno de leña con 20 estantes.» Paul eligió algunas recetas para su colección y está orgulloso de ésta.*

La altura del kulich *una vez levado puede triplicar su anchura. Los moldes altos, estrechos y cilíndricos son difíciles de encontrar, por lo que puede elegir una lata de café de 900 g, o las latas grandes de tomate para grandes consumidores. También puede emplear un molde redondo para pastel de 15 cm de diámetro, al que colocará un collar de papel de embalaje o de aluminio doblado de unos 12 cm de altura en su parte externa.*

La masa leva cuatro veces, lo que facilita la obtención de una miga parecida a la de un pastel, y se puede empezar a preparar la vigilia. También es posible optar por un método algo más rápido.

Kulich de la Pascua rusa

PARA 1 PASTEL GRANDE

20 g de levadura de panadero fresca*
150 ml de leche (*véase* receta)
500 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
½ cucharadita de hebras de azafrán
25 ml de vodka, tibio
10 cápsulas de cardamomo
50 ml de miel líquida
2 huevos grandes
una pizca generosa de sal marina fina
125 g de mantequilla, a temperatura ambiente
50 g de azúcar vainillado
75 g de sultanas
50 g de pasas
25 g de piel de cidra confitada, finamente picada
la cáscara rallada fina de 2 limones no tratados químicamente
50 g de almendras blanqueadas, finamente picadas

1 lata alta cilíndrica o 1 molde para pastel redondo con un collar de papel o aluminio (*véase* la introducción de la receta), forrado con papel encerado y untado con mantequilla.

Para obtener un pastel muy jugoso, que durará más tiempo, prepare un impulsor: mezcle en un cuenco mediano 5 g de levadura con 75 ml de leche a temperatura ambiente; luego incorpore 125 g de harina y mezcle hasta obtener una masa firme. Cubra bien apretado con una película de plástico y deje reposar en una habitación fría toda la noche.

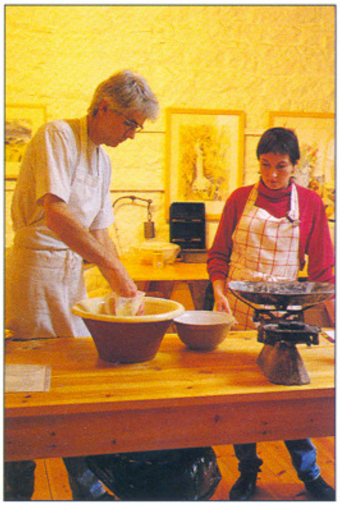
A la mañana siguiente, caliente el resto de la leche hasta que esté tibia, desmenuce dentro el resto de la levadura y remueva hasta que se deslíe. Ponga 50 g de la harina restante en un cuenco mezclador grande y mézclela con la leche y la levadura seguidas por el impulsor. Debe obtener una masa blanda. Tape y deje reposar durante 1 hora o hasta que aparezcan unas burbujas sobre la superficie de la preparación.

Un método alternativo y más rápido consiste en omitir el impulsor. En su lugar, ponga 175 g de la harina en el cuenco mezclador. Caliente la leche hasta que se entibie, desmenuce dentro toda la levadura y mezcle bien; luego agregue la mantequilla. Bata bien con la mano hasta conseguir una masa espesa y homogénea. Tápela con una película de plástico y déjela reposar en un lugar caliente, aproximadamente durante 1 hora, o hasta que esté esponjosa y haya doblado su volumen.

Mientras la masa leva, prepare el resto de ingredientes. Desmenuce el azafrán en el vodka, tape y deje en fusión (cuanto más tiempo lo deje, más se coloreará y aromatizará, por lo que es preferible dejarlo toda la noche). Extraiga las semillas de cardamomo de las cápsulas y muela las semillas hasta lograr un polvo fino en un mortero.

Asegúrese de que todos los ingredientes están a temperatura ambiente, caliente la miel a fuego lento, bata los huevos y déjelos en un lugar caliente; ponga el resto de la harina, sal y cardamomo molido en un cuenco mezclador grande caliente; compruebe que la mantequilla está manejable pero no aceitosa. La masa es tan rica que la levadura y el gluten necesitan toda la ayuda que pueda proporcionarles, por lo que el calor es muy importante. También por esta razón, la grasa, la cual inhibe el gluten, se incorpora lo más tarde posible.

Mezcle la miel caliente con el azúcar y el vodka y añádalos a la masa levada. Empiece a mezclar estos ingredientes; luego, añada los huevos y mezcle rápidamente. Incorpore gradualmente la harina y la mezcla de cardamomo hasta obtener una masa blanda pero no pegajosa. Vuélquela sobre la



Paul me enseñó a preparar su kulich *maravillosamente especiado, un pan perfecto para una celebración.*

superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos. La masa debe parecer flexible y sedosa. Si parece dura, añada un poco más de leche extra caliente. Con la ayuda de las manos, estruje y amase con la mantequilla, hasta que esté uniformemente repartida.

Para incorporar las frutas y frutos secos, Paul me enseñó un buen truco: aplaste la masa y forme un rectángulo grande; a continuación, esparza por encima las frutas, cortezas, pieles y frutos secos. Corte la masa en tres trozos y colóquelos uno sobre otro para obtener una torre de pasta. Aplaste de nuevo para obtener un rectángulo y repita la operación. De esta forma las frutas y frutos secos quedan bien repartidos, y el gluten no se desgarra.

Limpie y aceite ligeramente el cuenco mezclador y coloque de nuevo dentro la masa. Tape bien y deje levar en un lugar caliente, hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 1 1/2 horas.

Aplaste la masa levada con los nudillos de la mano para deshincharla y vuélquela sobre la superficie de trabajo. Forme un cono con la pasta, aplástelo y forme un rectángulo; luego, enróllelo como si se tratara de un brazo de gitano y con forma de punta en un extremo. Deje caer la masa en la lata o molde con el extremo puntiagudo hacia abajo; hágalo con mucho cuidado para evitar romper el forro de papel. La masa se asentará y alcanzará de un tercio a la mitad de la altura del molde. Tape y deje levar aproximadamente durante 1 1/2 horas, o hasta que como mínimo haya doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 180 °C, ya que una masa tan rica necesita un horno moderado.



Hornee el *kulich* durante 1 hora, o hasta que al insertar un pincho en el centro salga limpio. Si parece que se oscurece demasiado, tape la superficie con papel encerado doblado formando tres pliegues. Deje enfriar en el molde o lata durante unos 15 minutos; después, desprenda el pastel blando y colóquelo sobre una rejilla metálica. Déjelo enfriar de pie o, si empieza a encogerse, sobre un lado. Cuando se haya enfriado por completo, puede glasear la parte superior con un glaseado fino: deje que caiga por los lados formando cascadas desiguales.

Es preferible consumir el pastel en el transcurso de una semana (o 5 días si se prepara sin el impulsor). Si no se glasea, puede congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 10 g (aproximadamente 1 1/2 sobres de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Siga el método rápido sin dejar reposar toda la noche. Mezcle la levadura seca con 175 g de harina, incorpore la leche tibia y prosiga con la receta.

La reina sin corona de las granjas de Cornualles es Rachel Roskilly. Rachel y su marido Joe han cuidado de su ganado durante casi 40 años en los ricos pastos cerca de Porthoustock; transforman la leche de su rebaño de vacas de Jersey y Guernsey en crema cuajada y deliciosos helados. Se necesitan 5,6 litros de leche con un contenido graso del 5,8 % para obtener 500 g de crema cuajada.

Todo se hace a mano, y Rachel cree que la calidad dulce y el sabor a nueces de la crema proceden de su método de trabajo. Una vez ordeñada, la leche, todavía caliente, se vierte en pequeños recipientes poco profundos de acero inoxidable, se pasteuriza y se calienta suavemente. Rachel asegura dos detalles: «Es muy importante una cocción lenta y un enfriado rápido». De esta manera, se forma una capa de color amarillo manteca que se retira y envasa. Si se guarda correctamente a la temperatura de 4 °C, la crema cuajada se mantiene hasta tres semanas. Es tan espesa y rica que puede extenderse como si fuera mantequilla y es la compañera tradicional de los bollos dulces levados y la confitura de fresas casera que constituyen la base del té clásico de Cornualles.

El domingo de Pascua, Rachel sigue esta receta popular en la elaboración de sus bollos de frutas al azafrán. Coma estos bollos grandes, planos y aromáticos calientes y acompañados con miel y, naturalmente, crema cuajada.

Bollos de Pascua

PARA 12 BOLLOS

una pizca muy generosa de hebras de azafrán
2 cucharadas de agua hirviendo
aproximadamente 1,3 kg de harina de fuerza orgánica, a ser posible molida a la piedra, no blanqueada artificialmente
110 g de mantequilla a temperatura ambiente, a dados
110 g de manteca a temperatura ambiente, a dados
1 cucharada de sal marina fina
175 g de azúcar fino dorado
175 g de pasas
55 g de levadura de panadero fresca*
820 ml de agua tibia
2 yemas de huevo

GLASEADO:
2 yemas de huevo
2 cucharadas de leche
azúcar

varias bandejas para hornear, engrasadas



Estos bollos aromáticos partidos por la mitad y rellenos de miel y crema cuajada son todo un festín.

Desmenuce el azafrán en un cuenco refractario pequeño y vierta dentro el agua hirviendo. Tape y deje reposar toda la noche.

Ponga la harina en un cuenco mezclador grande y caliéntela suavemente en el horno muy bajo o en una alacena. Frote las grasas y la harina con las yemas de los dedos hasta que la mezcla parezca migas finas. Agregue la sal, azúcar y pasas, mezcle y haga un agujero en el centro.

Desmenuce la levadura en una jarra medidora, agregue el líquido del azafrán y unas pocas cucharadas de agua tibia. Mezcle hasta que se deslíe y añada el resto del agua tibia. Vierta la mezcla en el centro de la harina con las yemas. Mezcle los líquidos con los dedos; luego, incorpore gradualmente la harina hasta obtener una masa blanda pero pegajosa. Si la masa se pega al cuenco o a los dedos, añádale un poco más de harina.

Vuelque sobre la superficie de trabajo enharinada y amase a fondo durante 10 minutos; la masa debe ser muy lisa y elástica y parecer firme. Devuelva la masa al cuenco y cúbrala con un paño húmedo, o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico grande cuyo interior habrá aceitado. Deje levar hasta que la masa haya doblado su tamaño. En una cocina caliente, necesitará 1 hora, pero calcule 2 a temperatura normal, o hasta 6 en una habitación fría y toda la noche en la nevera.

Vuelque la masa levada sobre la superficie de trabajo enharinada y aplástela con los nudillos. Divídala en 12 porciones iguales. Forme una bola lisa con cada una de las porciones, extiéndalas y forme un disco del tamaño de un plato de café y de 1 cm de grosor (para obtener una forma limpia, corte alrededor del plato con un cuchillo afilado.) Coloque los discos bien espaciados sobre las bandejas preparadas. Corte una cruz con un cuchillo afilado sobre la superficie de cada disco. Tape como antes y deje levar hasta que hayan doblado su tamaño; el tiempo dependerá de la temperatura de la masa y de la habitación, por lo que debe contar de 30 minutos a 1 1/2 horas.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Para el glaseado, mezcle las yemas y la leche y pincele la superficie de los bollos levados. No deje que el glaseado caiga por los lados, pues los bollos no subirían uniformemente. Espolvoréelos con un poco de azúcar. Hornee durante unos 15 minutos o hasta que estén firmes y dorados. Sírvalos calientes partidos por la mitad y untados con mantequilla, o con miel y crema cuajada.

Es preferible consumir los bollos en el transcurso de 24 horas; también pueden tostarse. Una vez fríos, pueden congelarse hasta un mes.

* Utilice 4 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura con la harina caliente antes que las grasas y, luego, prosiga con la receta.



Christine emplea una buena cantidad de mantequilla para su tradicional pan de pasas, que frota con la harina antes de añadir las frutas secas.

CHRISTINE SHERRIFF (véase también página 156) prepara pan desde los nueve años y hornea todo su pan con la harina local orgánica y molida a la piedra del molino Maud Foster, en Boston (véase página 30). Ésta es su receta favorita para el pan de pasas, del que existen tantas variantes como cocineros: sólo hay que cambiar las proporciones de fruta con respecto a la masa, con más o menos azúcar o grasa, y añadir u omitir especias. Nos contó que hasta la segunda guerra mundial, las esposas de los granjeros horneaban 12 panes suntuosos que representaban los 12 días de Navidad para ofrecerlos como regalos.

La harina debe calentarse suavemente: deje la bolsa en un lugar caliente de la cocina durante toda la noche (o en una alacena aireada); esto ayuda a que la masa rica y pesada leve bien.

Pan de pasas de Lincolnshire

PARA 2 PANES MEDIANOS

25 g de levadura de panadero fresca*
200 g de azúcar mascabado claro
400 ml de una mezcla de leche tibia y agua
800 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente, caliente
1 cucharadita de sal marina fina
1/2 cucharadita de nuez moscada recién rallada
150 g de mantequilla, a dados
225 g de pasas de Corinto
225 g de sultanas
25 g de piel de frutas confitadas, finamente picadas
1 huevo mediano

2 moldes para pan de 450 g, bien engrasados

Desmenuce la levadura en un cuenco y mézclela con una cucharada de azúcar y, aproximadamente, un tercio de la mezcla de leche. Deje reposar en un lugar caliente mientras prepara el resto de la mezcla.

Mezcle la harina caliente con la sal y la nuez moscada en un cuenco mezclador grande. Añada la mantequilla cortada a dados y frote con las yemas de los dedos hasta que la mezcla forme unos grumos finos. Incorpore, mientras mezcla el resto del azúcar, las frutas y la piel confitada. Bata el huevo con el resto de la mezcla de leche e incorpórelo al cuenco con la levadura líquida. Mezcle para obtener una masa muy blanda y ligeramente pegajosa. Si la masa es dura y difícil de trabajar, añádale un poco más de líquido; si fuese muy pegajosa, incorpórele un poco más de harina.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos hasta que esté elástica y presente una textura sedosa. Devuelva la masa al cuenco y cúbrala bien apretada con una película de plástico, o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico grande. Deje levar en un sitio caliente hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 2 horas.

Aplaste la masa levada para deshincharla, vuélquela sobre la superficie de trabajo y divídala en dos partes iguales. Forme con cada una un pan que quepa en los moldes. Ponga la masa en los moldes, tápelos y déjelos levar como antes, hasta que casi hayan doblado su tamaño, durante 1 hora.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 190 °C.

Destape los panes y hornee durante unos 40 minutos, o hasta que estén dorados y al golpear su base con los nudillos suenen a hueco. Vuélquelos de los moldes y déjelos enfriar sobre rejillas metálicas; luego, envuélvalos y guárdelos durante un día antes de cortalos en rebanadas y untarlos con mantequilla.

Es preferible comer el pan en el transcurso de una semana. Una vez frío, puede congelarse hasta un mes.



* Puede usar 10 g (1 1/2 sobres de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar. Mezcle la levadura seca con la harina, sal y nuez moscada. Frote con la mantequilla y agregue el azúcar, las frutas y la piel, seguido de toda la mezcla de leche junto con el huevo. Prosiga con la receta.



ESTA intrigante receta es de Christine Sherriff, que dirige un centro de estudios rurales en su granja, cerca de Moorby, y enseña a preparar conservas en el Women's Institute. Elaboró esta receta para la exhibición de Lincolnshire. «Se trata de una receta del siglo XIX para un pastel levado intercalado con frutas, que se prepara con una masa de pan rica. No se parece a nada, pero es muy buena.» Antiguamente, se hacía para celebrar Pentecostés, el séptimo domingo después de Pascua. Los fieles vestían de blanco e intercambiaban presentes culinarios y ofrecían éste al párroco de la parroquia de su pueblo.

Pastel de Pentecostés

PARA 1 PASTEL MEDIANO

MASA:

230 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
1/4 de cucharadita de sal marina fina
115 g de mantequilla
90 ml de leche
10 g de levadura de panadero fresca*
1 cucharada de agua tibia
clara de huevo ligeramente batida para pincelar

Para preparar la masa, mezcle la harina y la sal en un cuenco mezclador; a continuación, frote la mitad de la mantequilla con las yemas de los dedos hasta que la mezcla parezca migas finas. Derrita suavemente el resto de la mantequilla con la leche y deje enfriar hasta que se entibie. Desmenuce la levadura en un cuenco pequeño y deslíela con el agua para obtener una preparación lisa; luego mézclela con la leche. Agregue el líquido a la harina y mezcle bien hasta amalgamarlos y conseguir una masa blanda y ligeramente pegajosa.

Amase durante 5 minutos en el cuenco si éste es lo suficientemente grande, o sobre la superficie de trabajo. La masa debe parecer muy flexible. Déjela levar en el cuenco tapado con una película de plástico hasta que haya doblado su tamaño, durante 1 hora en una cocina caliente.

Mientras, prepare el relleno. Ponga las sultanas, las pasas de Corinto, la mantequilla, el azúcar, las especias y agua en una cacerola y cueza a fuego lento de 15 a 20 minutos, o hasta que la mezcla se haya espesado y esté pegajosa y aromática. Retire del fuego y mezcle con la yema de huevo.

Aplaste la masa levada para deshincharla y divídala en 4 porciones iguales. Extienda cada una en forma de rectángulo fino, de unos 23 × 19 cm. Ponga una lámina de pasta sobre la bandeja preparada y extienda por encima un tercio del relleno de frutas; deje libre un borde de masa de 2 cm a su alrededor. Pincele el borde con la clara batida y tape con la segunda lámina de pasta. Presione suavemente para expeler las burbujas de aire, con mayor firmeza en los bordes para sellar la masa. Agregue una segunda capa de relleno.

RELLENO:

150 g de pasas de Corinto

150 g de azúcar mascabado oscuro

50 g de azúcar

1/4 de cucharadita de nuez moscada recién rallada

1/4 de cucharadita de pimienta de Jamaica molida

2 cucharadas de agua

1 yema de huevo

GLASEADO:

huevo batido

azúcar (opcional)

1 bandeja de hornear grande, bien engrasada

Repita la operación hasta emplear toda la masa y el relleno, termine con una capa de masa; debe obtener cuatro capas de masa y tres de fruta. Tape ligeramente con una película de plástico o un paño limpio y seco y deje levar durante unos 30 minutos (el pastel sólo subirá un poco).

Mientras, precaliente el horno a 190 °C.

Hornee el pastel durante 25 minutos, retírelo del horno y pincélelo con huevo batido para glasearlo. Espolvoréelo ligeramente con azúcar si lo desea, aunque no es lo tradicional. Devuélvalo al horno y cuézalo de 15 a 20 minutos más, o hasta que esté ligeramente dorado. Separe con cuidado el pastel de la placa y trasládelo a una rejilla metálica. Degústelo caliente, al natural o acompañado de crema o helado.

Es preferible consumir el pastel en el transcurso de 5 días: su sabor mejora con los días. No se congela bien.

* Puede utilizar 5 g (aproximadamente 2/3 de un sobre de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la fresca. Mezcle la levadura seca con la harina y la sal, luego incorpore la mezcla de leche y mantequilla. Prosiga con la receta.



Superior: tras añadir la última capa de masa, se deja levar.



Superior: Christine extiende un tercio del relleno de frutas sobre el primer rectángulo de masa y pincela los extremos con clara batida.



Derecha: lo tapa con otro rectángulo y presiona suavemente para expeler las burbujas de aire.

Al igual que muchos emigrantes, nuestro amigo, el barón sueco Otto Stromfelt, siente nostalgia de su tierra por Navidad. Restaurador y *chef*, rememora poéticamente las fiestas navideñas celebradas en su nativa Suecia, pero cuando abordamos el tema del pan, nos vimos, transportados por su entusiasmo, embarcando en un avión hacia Estocolmo para celebrar la fiesta de santa Lucía, que tiene lugar el 13 de diciembre.

Navidad en Suecia

La historia del día de santa Lucía es muy compleja. A lo largo de los siglos ha absorbido la fiesta pagana del solsticio invernal, la fiesta de san Nicolás (prohibida durante la Reforma), los preparativos de Navidad y una fiesta moderna de la luz. Las procesiones de Lucía, una bonita muchacha que luce un vestido blanco, cinturón rojo y una corona de velas, seguida de un cortejo de muchachas vestidas de blanco, se celebran en la mayoría de poblaciones suecas a primeras horas de la mañana. Tras los villancicos navideños , se ofrece café y unos bollos dulces aromatizados con azafrán, denominados *Lussekatts*. Antiguamente, el azafrán formaba parte de la cocina sueca, pues el *Crocus* otoñal del que se retiraban los estambres crecía en la isla de Gotland, en el sudoeste de Estocolmo. En la actualidad, se importa y es caro, por lo que se reserva para ocasiones especiales como ésta.

Otto nos indicó qué panes debíamos buscar. Se preparan normalmente con harina de centeno y cebada, mucha levadura, poca sal y un poco de azúcar. El pan resultante, bien aromatizado, de textura ligera y corteza blanda, se sirve, por lo general, con mantequilla salada.

Las recetas siguientes proceden de tres panaderos que conocimos en Suecia. La *chef* pastelera Beatrice Grill y su compañero Per Saletti, también *chef*, llevan un negocio de cátering desde su casa, en un remoto pueblecito al norte de Uppsala. Beatrice ha trabajado para Ikea, la cadena sueca de muebles, desde hace muchos años; primero, enseñaba a los *chefs* de los restaurantes, y, en la actualidad, viaja para solucionar problemas y asegurarse de que se sirve auténtica comida sueca, debidamente preparada. Nos explicó que hornear era una parte importante de las celebraciones navideñas, incluso para las familias que no lo hacen el resto del año. Ella y Per invitan a familiares y amigos en la pequeña cabaña de soldado del siglo XVIII, situada al final de su jardín. Se encontraba deshabitada y sin remozar desde el desmantelamiento reciente de la Guardia Nacional.





En el museo Skansen de Estocolmo se toca música popular durante la feria de santa Lucía; también hay pequeños puestos que venden objetos y alimentos tradicionales de esta estación.



Las luces de la casa de Beatrice y Per se mostraban acogedoras en una tarde a mediados de diciembre.

El panadero Magnus Johansson preparó el año pasado 4.000 *Lussekatts* para el día de santa Lucía que fueron votados como los mejores en una cata a ciegas organizada por un periódico, pero aun así no pudo satisfacer la demanda. Dirige la renovada cafetería y pastelería Vete-Katten en Kungsgaten: «La vieja y famosa pastelería sueca», como le gusta decir. Ha logrado combinar el viejo encanto de las costumbres suecas con el atractivo de una pastelería parisina. Sus 12 panaderos y *chefs* pasteleros hornean panes y pastas tres veces al día, para que el comprador nocturno no tenga que adquirir un producto que estaba fresco de madrugada.

Magnus está orgulloso de la tradición sueca repostera: «Lo que hacemos lo hacemos muy bien, y los panes y pasteles tradicionales todavía tienen mucha demanda por Navidad. No todos quieren pastas internacionales y pan francés». Desea ofrecer a sus clientes selección y calidad y sólo utiliza los mejores ingredientes disponibles. Su enfoque me recordó al de Jeff Oberweis (*véase* página 52), que también valora la tradición y las recetas locales: a las actuales otorga el mismo nivel que a las estrellas más conocidas de otros países.

Conocimos a un tercer panadero, Ulf Edlund, en Skansen, el gran museo al aire libre de Estocolmo que muestra la historia del pueblo sueco, formado por campesinos y minorías étnicas en vez de reyes. Su colección de edificios originales, casas y granjas procedentes de todo el país es también el emplazamiento de una encantadora feria de Navidad: con casetas de venta tradicionales que venden decoraciones navideñas manuales y juguetes de madera, así como música popular, juegos, danzas y preparaciones culinarias festivas como las *Lussekatts,* arenques a la parrilla, col lombarda braseada y un potente *glühwein* servido con *pepparkakor* (*snap* de jengibre).



Cada caseta de la feria de Navidad de Skansen ostenta un letrero de madera pintado. Éste dice: «Regalos de Navidad».

SÓLO por descubrir este pan maravilloso ya estaba justificado el coste de los billetes de avión a Suecia. Es un festival de texturas y sabores: crujiente, jugoso, especiado, afrutado, ligeramente ácido y dulce a la vez. Beatrice Gills dice que se trata de una vieja receta familiar procedente del norte (también he oído hablar de esta receta en Rusia). Su madre y sus abuelas siempre llevaban consigo vanskapsbrød, *que también se denomina «pan de la amistad», cuando visitaban las casas de amigos y parientes con ocasión de una comida especial. El pan está indicado para el* smörgåsbord, *o bufé variado, en el que cada invitado contribuye con un plato: arenques curados, salmón o carne, queso, mariscos, salami, encurtidos. En este caso, Beatrice sirvió el pan caliente del horno para el almuerzo acompañado de mantequilla salada, un poderoso salami y un queso cheddar curado de 18 meses. El pan soporta a la perfección sabores fuertes. Si la próxima Navidad no desea hornear nada más, haga esta receta.*

Ésta consta de dos partes y parece muy laboriosa porque la preparación empieza la vigilia, pero de hecho el tiempo necesario es corto. Necesitará frambuesas amarillas en una conserva ácida, espesa y sin endulzar, disponible en establecimientos especializados en productos suecos: Ikea y algunos supermercados importantes lo venden en las fechas cercanas a Navidad. También he preparado el pan con arándanos rojos secos. Se utiliza una buena cantidad de levadura, pues la masa que es pegajosa la necesita para evitar que la textura del pan quede densa y pesada. Pero no se preocupe, ya que el pan no sabe a levadura.

Vanskapsbrød

PARA 4 PANES PEQUEÑOS

PRIMERA FASE:

85 g de granos de centeno picados
85 g de granos de trigo picados
1 cucharada de sal marina fina
1 cucharada de semillas de comino
200 ml de conserva de frambuesas amarillas o 115 g de arándanos rojos secos
50 g de uvas pasas
65 g de semillas de lino
40 g de germen de trigo
400 ml de agua tibia

SEGUNDA FASE:

100 g de levadura de panadero fresca*
500 ml de agua tibia
aproximadamente 1 kg de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente, a ser posible molida a la piedra

2 bandejas para hornear grandes, o 4 pequeñas, bien engrasadas o forradas con papel antiadherente

Ponga todos los ingredientes de la primera fase en un cuenco mezclador mediano y mézclelos suavemente. Tape el cuenco y deje reposar de 5 a 12 horas, o hasta que tenga la apariencia de un puré espeso.

Para la segunda fase, desmenuce la levadura en un cuenco mezclador muy grande y mézclela con un tercio del agua tibia hasta desleírla. Mezcle el resto del agua con la preparación de la primera fase, añádala a la levadura y mezcle bien. Incorpore gradualmente la harina suficiente, unos 750 g, hasta obtener una masa muy suave, pesada y pegajosa que se separe de las paredes del cuenco.

Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo generosamente enharinada y amásela durante dos minutos. Corte la masa en cuatro partes iguales. Retire una cada vez, guarde el resto bien tapado con un paño seco, y amásela con suavidad, e incorpore poco a poco la harina extra necesaria para que la masa mantenga su forma; la sentirá blanda y ligeramente pegajosa. Modele la masa con las manos enharinadas, forme una bola lisa de unos 16 cm de diámetro y colóquela sobre la bandeja de hornear enharinada (los panes pueden dejarse levar en cestas forradas con paños, o en moldes para pan de 450 g, engrasados). Deje levar en un lugar caliente, hasta que hayan doblado su tamaño; calcule de 30 minutos a 1 hora.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a la temperatura más elevada.

Entalle la superficie de los panes en forma de rombos e introdúzcalos en el horno. Reduzca enseguida la temperatura a 220 °C y hornee durante unos 20 minutos, o hasta que los panes estén ligeramente dorados y al golpear la base con los nudillos de la mano suenen a hueco. Trasládelos a rejillas metálicas.

Cómalos calientes el mismo día, o tuéstelos. Una vez fríos, pueden congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 6 sobres de 7 g de gránulos de levadura fresca, más fácil de incorporar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con 500 g de harina. Ponga toda el agua en un cuenco grande con la mezcla remojada, incorpórele la harina y la mezcla de levadura y, luego, el resto de la harina. Prosiga con la receta.



Beatriz pone la mesa de santa Lucía en la antigua cabaña de soldado que utiliza para las fiestas. En primer plano, se encuentra el Vanskapsbrød *o pan de la amistad, detrás el* Pastel de azafrán sueco *y, a la derecha, en la panera, los* Lussekatts *(receta en la página siguiente).*

*E*STE *pastel festivo de Beatrice Grill debe su hermoso color amarillo dorado al azafrán. Beatrice lo prepara por Navidad y lo acompaña con café fuerte.*

Pastel de azafrán sueco

PARA 1 PASTEL DE 22 CM

200 g de mantequilla ligeramente salada o margarina
150 ml de leche
1 cucharadita de hebras de azafrán
2 huevos grandes, a temperatura ambiente
200 g de azúcar fino dorado
230 g de harina, no blanqueada artificialmente
2 cucharaditas de levadura en polvo
azúcar lustre para espolvorear

1 molde de 22 cm de base desmontable, untado con mantequilla, forrado y espolvoreado con pan rallado

Caliente la mantequilla o margarina con la leche hasta que se haya derretido, agregue el azafrán desmenuzado y tape. Deje durante 1 hora en infusión sobre la cocina caliente, o a fuego muy lento.

Mientras, precaliente el horno a 180 °C.

Bata los huevos y el azúcar con la ayuda de una batidora de varillas eléctrica o manual hasta que la mezcla blanquee y espese y deje un surco sobre la superficie al retirar la batidora. Remuévalos suavemente y la mezcla tibia de leche. Tamice la harina con la levadura y repita de nuevo la operación sobre la mezcla de huevos; después remueva suavemente con una cuchara metálica grande, hasta que estén bien amalgamados.

Vierta la mezcla en el molde preparado. Hornee de 30 a 35 minutos, o hasta que esté ligeramente dorada y firme al tacto. Desmolde y deje enfriar sobre una rejilla metálica. Sirva espolvoreado con azúcar lustre.

Es preferible consumir el pastel en el transcurso de 3 días. No se congela bien.





El pan de azafrán, suntuoso, dulce y dorado, tiene tradicionalmente forma de «S» durante la fiesta sueca de santa Lucía. Esta versión de Lussekatts *se basa en la receta de la pastelería Vete-Katten, que incorpora uvas pasas a la masa enriquecida.*

Lussekatts

PARA 16 PASTELES

1 cucharadita de hebras de azafrán
200 ml de crema de leche ligera o nata de la leche
50 g de levadura de panadero fresca*
2 cucharadas de agua tibia
100 g de mantequilla ligeramente salada, derretida
1 huevo grande, a temperatura ambiente, batido
60 g de azúcar fino dorado
1/2 cucharadita de sal marina fina
40 g de uvas pasas
unos 450 g de harina de fuerza
huevo batido para glasear

varias bandejas para hornear, bien engrasadas o forradas con papel encerado antiadherente



En la feria de Skansen, los aromáticos panes de azafrán, los Lussekatts *y el* Karlsbrød *se venden rápidamente.*

Precaliente el horno a 180 °C.

Desmenuce las hebras de azafrán en una fuente refractaria o cuenco pequeño y tuéstelas en el horno precalentado durante unos 10 minutos, hasta que se hayan oscurecido pero no quemado.

Mientras tanto, caliente lentamente la crema o la nata de la leche en un cazo pequeño. Mezcle con el azafrán, tape y deje en infusión de 1 a 2 horas.

Desmenuce la levadura en un cuenco mezclador grande y mézclela con el agua, seguida por la crema aromatizada al azafrán y la mantequilla tibias. Cuando estén bien mezclados, incorpore mientras bate con la mano, o con una cuchara, el huevo, el azúcar y las uvas pasas. Incorpóreles poco a poco la harina con la mano hasta obtener una masa blanda, homogénea y ligeramente pegajosa. Amase la masa en el cuenco durante 2 minutos; luego, tápela con un paño húmedo, o envuelva el cuenco con una bolsa de plástico aceitada. Deje reposar hasta que la masa haya doblado su tamaño, de 30 a 60 minutos, según la temperatura de la estancia.

Vuelque la masa levada sobre la superficie de trabajo enharinada y amásela a fondo durante 10 minutos hasta que esté satinada. Incorpórele más harina si estuviese muy pegajosa; debe estar más firme que tras el primer amasado. Tape la masa con un cuenco invertido o un paño ligeramente húmedo y deje reposar durante 15 minutos.

Divida la masa en 16 partes iguales. Modele, extienda con las manos cada porción y forme una salchicha de unos 19 cm de longitud, a la que luego dará forma de «S». Colóquelas bien espaciadas sobre las placas preparadas. Tape con un paño seco y deje levar hasta que hayan doblado de tamaño, aproximadamente durante 1 hora, a temperatura de la cocina.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C.

Pincele con cuidado las formas con huevo batido; no deben quedar pegadas a la placa (lo que evitaría que subiesen). Hornee de 12 a 15 minutos o hasta que estén doradas. Déjelas enfriar sobre rejillas metálicas.

Es preferible consumir calientes los *Lussekatts,* el mismo día. Una vez fríos por completo, pueden congelarse hasta un mes.

* Puede utilizar 3 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con los primeros 100 g de harina que se añaden a la mezcla de azafrán, huevo y pasas. Prosiga con la receta.

Página anterior: santa Lucía hace su aparición en Skansen (extremo izquierda). La muchacha elegida para representar a la santa lleva un vestido blanco, cinturón rojo y una corona de velas.

La misma masa de azafrán empleada en la preparación de los Lussekatts *se utiliza con un relleno de almendras para formar las trenzas y coronas de Navidad. Se decora con almendras fileteadas y pequeñas perlas de azúcar, denominadas* parlsocker, *que pueden sustituirse por terrones de azúcar aplastados.*

Vetebrød *es otro pan dulce elaborado a partir de la masa de azafrán de los* Lussekatts. *Para el* vetebrød, *la masa se especia con cardamomo molido y se rellena con una mezcla de manzanas y cardamomo; presenta la forma de una trenza.*

Karlsbrød

PARA 1 ROSCA GRANDE

masa de azafrán para los *Lussekatts* (véase página anterior), pero sin uvas pasas
huevo batido para glasear
perlas de azúcar o terrones de azúcar aplastados
almendras fileteadas

RELLENO:
200 g de pasta de almendras
1 huevo
1 cucharada de azúcar
40 g de uvas pasas o almendras tostadas picadas

1 bandeja para hornear, forrada con papel encerado

Prepare la masa, déjela levar y, luego, amásela durante 10 minutos como en la receta de los *Lussekatts*. Deje reposar durante 30 minutos.

Mientras, prepare el relleno, con una mezcla de pasta de almendras, huevo y azúcar, en un robot eléctrico. Deje enfriar hasta que la mezcla esté firme.

Extienda la masa, forme un rectángulo de 30 × 65 cm y esparza por encima la mezcla de almendras. Distribuya homogéneamente las uvas pasas o almendras picadas. Enrolle bien apretado a partir de un extremo alargado, como si se tratara de un brazo de gitano. Pince la juntura para sellarla; luego, corte el rollo por la mitad a lo largo con un cuchillo grande y afilado. Retuerza ambas mitades juntas y déles forma de rosca, solape bien los extremos para juntarlos. Traslade la rosca a la bandeja preparada y déjela levar tapada con un paño seco, aproximadamente durante 1 hora, o hasta que haya doblado su tamaño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C.

Pincele ligeramente la rosca con el huevo batido para glasearla y esparza por encima las perlas de azúcar y las almendras fileteadas. Hornee durante 20 minutos, baje la temperatura del horno a 180 °C y manténgalo durante otros 10 o 15 minutos hasta que esté firme. Si la rosca se dora con demasiada rapidez, tápela con papel encerado. Déjela enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de dos días; está mejor caliente. No se congela bien.

El karlsbrød *relleno con pasta de almendras se hornea tradicionalmente en forma de rosca navideña.*



ESTE pan aromático y especiado sólo se prepara durante la época navideña en Suecia; se sirve con mantequilla salada, jamón cocido frío y mostaza. Algunas familias remojan las rebanadas de vortbrød *en el caldo donde se coció el jamón de la celebración. La masa de harina de centeno se mezclaba tradicionalmente con* vort *(malta de la cervecera local) y se aromatizaba con la cáscara de una* pomeransskal *(un tipo de naranja amarga). Actualmente, se le añade una buena cerveza negra o* ale *y la* pomeransskal *se sustituye por piel de cidra confitada.*

Vortbrød

PARA 1 PAN GRANDE

1 *pomeransskal* (véase introducción de la receta), o 25 g de piel de cidra confitada
50 g de levadura de panadero fresca*
100 ml de agua tibia
200 ml de cerveza negra, calentada hasta entibiarla
200 g de harina de centeno, preferiblemente molida a la piedra
300 g de harina de fuerza no blanqueada artificialmente, a ser posible molida a la piedra
50 g de mantequilla ligeramente salada
3 cucharadas de extracto de malta
2 cucharaditas de jengibre molido
1 cucharadita de clavo molido
1 cucharadita de sal marina fina
huevo batido para glasear, si fuese necesario

1 bandeja para hornear, bien engrasada o forrada con papel encerado

Si usa una *pomeransskal*, cuézala con lentitud en agua hasta que se ablande, escúrrala y reserve el líquido. Utilice sólo la piel finamente pelada y píquela muy fina. Si utiliza piel de cidra confitada, enjuáguela, séquela con papel de cocina y píquela finamente con un poco de harina, si fuese necesario, para evitar que se pegue. Resérvela.

Desmenuce la levadura en un cuenco mezclador grande e incorpore mientras remueve el agua y la cerveza hasta obtener una masa homogénea. Añádale la harina de centeno y un tercio de la harina de fuerza para lograr una masa densa y pegajosa. Tape y deje reposar aproximadamente durante 1 hora, hasta que esté esponjosa y haya doblado su tamaño.

Derrita suavemente la mantequilla con el extracto de malta y las especias y deje entibiar. Mézclela con la masa y la sal y la *pomeransskal* o piel de cidra. Incorpore poco a poco el resto de la harina hasta conseguir una masa blanda pero no pegajosa.

Vuelque sobre la superficie de trabajo enharinada y amase a fondo durante 10 minutos: incorpore sólo la harina extra suficiente para evitar que la masa se pegue. Debe quedar muy lisa y sedosa, algo blanda pero lo suficientemente firme como para mantener la forma. Forme un pan ovalado de unos 30 cm de longitud y póngalo sobre la bandeja de hornear preparada. Tape holgadamente y deje levar hasta que el pan haya doblado su tamaño, aproximadamente 1 hora, a la temperatura de la cocina.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 220 °C.

Pincele el pan con una parte del líquido de cocción de la *pomeransskal,* o con un poco de huevo batido, y pinche el centro del pan con un tenedor. Hornéelo de 30 a 35 minutos hasta que esté bien dorado y al golpear la base con los nudillos de la mano suene a hueco. Trasládelo a una rejilla metálica, tápelo con un paño limpio (esto le aporta su característica costra blanda) y déjelo enfriar.

Es preferible comer el pan en el transcurso de 4 días. Una vez frío, congélelo hasta un mes.

* Puede utilizar 3 sobres de 7 g de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con harina de centeno y un tercio de la harina de fuerza, y agregue los líquidos tibios. Prosiga con la receta.



La cafetería de la pastelería Vete-Katten, en Estocolmo, tiene un ambiente de tiempos pretéritos.



*E*STE *pan suntuoso de Patrick LePort (*véase también *página 103) se prepara con frutas confitadas enteras, muy populares en el sur de Francia en Navidad. Cómalo al natural o con queso. El largo tiempo de levado, de 12 a 16 horas, es preciso ya que la mantequilla enlentece la acción del impulsor de masa ácida.*

Pan de Navidad con frutas confitadas

PARA 1 PAN PEQUEÑO

- 90 g de harina de fuerza orgánica, no blanqueada artificialmente
- 20 g de harina de centeno orgánica, integral o negra
- 60 ml de agua mineral sin gas tibia
- 20 ml de leche tibia orgánica
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 60 g de impulsor de masa ácida (*véase* página 49)
- 10 g de azúcar mascabado orgánico
- 40 g de mantequilla orgánica, muy ablandada
- 60 g de uvas pasas orgánicas
- 80 g de frutas confitadas orgánicas, picadas
- 20 g de almendras orgánicas, tostadas y picadas
- almendras fileteadas para adornar

1 bandeja de hornear

Mezcle las harinas, agua, leche, sal e impulsor para obtener una masa blanda pero no pegajosa. Si fuese necesario, añádale un poco más de harina pues la masa debe mantener su forma y no pegarse a las manos o al cuenco. Amásela a fondo durante 8 minutos hasta que esté elástica; déjela reposar 2 minutos, a medio amasado; tápela, y déjela levar 1 hora.

Incorpórele suavemente el resto de los ingredientes. Cuando estén bien combinados, forme una bola con la masa y espolvoréela con harina de arroz o común. Con ayuda de un rodillo fino o el mango de una cuchara de madera, aplaste un lado de la bola y extienda esta solapa hasta que esté bien fina y tenga la longitud suficiente para poder tapar el resto de la bola de masa. Pase el pan por las almendras fileteadas y colóquelo hacia abajo sobre un paño enharinado. Tape con una película de plástico, o envuelva con una bolsa de plástico grande, y deje levar 12 horas o toda la noche.

Al día siguiente, precaliente el horno a 160 °C y la bandeja de hornear.

Invierta el pan sobre la placa caliente y hornéelo aproximadamente durante 1 hora, hasta que el pan adquiera un tono marrón dorado y suene a hueco al golpear la base con los nudillos de la mano. Déjelo enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir el pan en el transcurso de una semana, aunque puede conservarse hasta dos. Una vez frío por completo, puede congelarse hasta un mes.



El libro de Rosemary Barron Flavours of Greece *muestra lo buena que puede llegar a ser la comida griega. Rosemary escribe con la autoridad de un cocinero que conoce y ama su tema. Fue a Creta por primera vez como estudiante para trabajar en una excavación arqueológica a mediados de los años sesenta. «Cuando me encontraba subiendo una montaña me di cuenta de que comía los mismos alimentos, cereales y legumbres que encontrábamos al excavar. Fue toda una revelación.»*

Esta receta está basada en un pan cretense que se prepara tradicionalmente con khorta, *una variedad de hortalizas de hoja silvestres, más el aceite de oliva característico de la isla, queso de oveja fresco y la harina local molida a la piedra. «La* khorta *constituía una parte importante de la dieta de los griegos de la antigüedad y todavía es relevante para los más pobres; también la utilizan quienes quieren rememorar los sabores del pasado. Si desea degustar este eslabón con la antigüedad tendrá que preparárselo, pues no podrá comprarlo.» Para que la* khorta *pierda su sabor amargo inicial, y se ablanden sus fibras duras, se hierve y se escurre cuidadosamente antes de incorporarla a la masa. Cuando Rosemary prepara el pan en Inglaterra, utiliza berros en vez de* khorta. *Los berros no presentan el sabor amargo ni la textura de la* khorta, *pero son muy nutritivos y aportan su sabor sutilmente especiado al pan.*

«En Creta, el pan es bastante oscuro y tiene una textura muy áspera. En Inglaterra, la harina molida a la piedra es mucho más ligera, por lo que a veces le añado salvado de avena o harina de garbanzos, para proporcionarle una textura más gruesa y un sabor más pronunciado. También utilizo una mezcla de harina de fuerza integral orgánica molida a la piedra y harina de escanda, una antigua variedad de trigo.»

Rosemary Barron (superior) ha utilizado sus conocimientos acerca de la historia de Creta para idear esta versión de uno de los panes tradicionales de la isla. Es jugoso y muy sabroso, ya que la masa se amalgama con quesos, berros, vegetales y especias.



Rosemary sirvió este pan jugoso y aromático acompañado de una ensalada verde durante una fiesta nocturna celebrada a mediados de verano en un granero del siglo XVII, en una granja de Hampshire. «Combina muy bien con hortalizas silvestres, aceitunas y quesos mediterráneos o pescado marinado. Pero se trata de un pan completo, no de un pan diario multiuso.»

Pan de berros veraniego

PARA 2 PANES MEDIANOS

MASA:

1 cucharada de miel griega fuertemente aromatizada (*Hymettus*, por ejemplo)
85 ml de agua tibia
20 g de levadura de panadero fresca*
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (griego o cretense)
1 cucharadita de sal marina fina
1 huevo mediano
125 ml de suero de leche tibio, leche de oveja o yogur natural
200 g de harina de escanda
unos 200 g de harina de fuerza integral molida a la piedra

PARA ACABAR:

4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 tallo pequeño de apio, finamente picado
1 cebolla grande, finamente picada
300 g de berros de agua
1 cucharadita de comino recién molido
1/2 cucharadita de sal marina fina
unas gotas de zumo de limón
140 g de requesón
25 g de queso feta de oveja, desmenuzado

2 moldes de 450 g, bien engrasados con aceite de oliva

Mezcle la miel y el agua tibia en un cuenco pequeño. Desmenuce dentro la levadura hasta que esté desleída por completo. Bata en otro cuenco el aceite de oliva, la sal, el huevo y el suero de leche tibio (leche de oveja o yogur).



Ponga la harina de escanda en un cuenco mezclador grande y practique un hueco en el centro. Vierta dentro la mezcla de levadura y suero y mezcle la harina con los líquidos. Incorpore poco a poco la suficiente harina integral para obtener una masa justo firme y flexible: debe ser fácil de trabajar, ni dura ni seca.

Vuélquela sobre la superficie de trabajo y amásela a fondo durante 10 minutos hasta que esté elástica. Devuélvala al cuenco. Tápela con un paño húmedo o una película de plástico y déjela levar en un lugar cálido hasta que haya doblado su tamaño, después de unas 2 horas.

Mientras, caliente la mitad del aceite de oliva en una sartén y saltee el apio y la cebolla, remueva de vez en cuando, durante unos 20 minutos o hasta que estén dorados.

Lave y escurra bien los berros. Arranque las hojas y brotes tiernos de los tallos y resérvelos. Pique finamente los tallos y añádalos a la sartén. Saltee unos 3 minutos y agregue el comino. Remueva, fría un minuto y sale. Pique finamente las hojas y tallos de los berros y añádalos a la sartén. Saltee no más de 30 segundos, remueva bien. Retire la sartén del fuego, rocíe con el zumo de limón y deje entibiar.

Aplaste la masa levada. Agréguele los quesos y la mezcla de berros y amase suavemente hasta que estén justo mezclados: la masa quedará blanda y ligeramente pegajosa. Divida la masa por la mitad y ponga un trozo en cada uno de los moldes preparados. Presione hacia abajo para darles una forma regular; el molde deberá quedar lleno hasta la mitad. Tape con un paño seco y deje reposar en un lugar caliente, hasta que haya doblado su tamaño, aproximadamente durante 1 hora. No los deje levar en exceso.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 190 °C.

Hornee el pan levado durante 10 minutos, pincélelo ligeramente con el resto del aceite de oliva y reduzca la temperatura del horno a 180 °C. Hornee durante otros 35 a 45 minutos, o hasta que el pan desmoldado suene a hueco al golpear la base con los nudillos de la mano. Vuélquelos sobre una rejilla metálica para enfriarlos. El pan se encogerá al enfriarse.

Degústelos calientes, o al cabo de 2 días de cocerlos (recaliéntelos en el horno precalentado a 180 °C). Una vez fríos, puede congelarlos hasta un mes, pero pueden quedar algo sólidos al descongelarlos.

* Puede utilizar 10 g (aproximadamente 1 1/2 sobres de 7 g) de gránulos de levadura seca, más fácil de mezclar, en lugar de la levadura fresca. Mezcle la levadura seca con la harina de escanda e incorpore la mezcla de miel y suero de leche. Prosiga con la receta.







Un momento tradicional de una ceremonia nupcial en Cerdeña consiste en bendecir los panes especiales profusamente adornados denominados pani de sa sposa.

TENÍAMOS UNA dirección, pero no vimos ningún letrero en la calle estrecha que indicara la casa donde se encontraba la panadería. Decidimos seguir nuestro olfato.

«*¿Bello profumo?*» anunciaron cuatro voces a la vez al franquear la puerta y entrar en la pequeña panadería de Tzia Matilda. Olfateamos con admiración. El agradable aroma procedía del horno donde se habían incorporado al fuego cáscaras de nueces y almendras; junto a éste se encontraba una tanda de *amaretti* recién horneados.

Una boda en Cerdeña



Siguiendo la costumbre sarda, las panaderas son mujeres. Formaban tres generaciones de una misma familia. Barbara Ghiani, que admite haber sobrepasado los 80, ha preparado pan desde los cinco años, época en la que se subía a una silla para alcanzar la mesa. «Ya desde los tiempos que se recuerdan, mis abuelas eran las panaderas del pueblo. Los maridos eran pastores. A veces, les dejábamos ayudar con el fuego, pero no les permitíamos tocar la masa.» Su hija Mariella y sus nietas Daniele y Simona Contu hornean. Su yerno, Giovanni, prepara las escobas para barrer el horno y aporta las ramas de olivo y de arbustos perfumados.

Las mujeres sólo elaboran pan los sábados, bajo pedido. «Nuestro pan dura una semana. Los otros días hacemos pasteles y pastas de almendra.» Preparan *coccoi, ladixedda cun 'erda* (*véase* página 171), también denominada *gerda,* para comidas y celebraciones especiales, así como sus famosos panes de boda, los delicados y ornamentados *pani de sa sposa.*

«Preparamos una masa para todos los panes. Se basa en un trozo de masa que hemos guardado del sábado anterior, que aromatiza el pan a la vez que lo conserva muchos días. Para los *coccoi* y *gerda,* añadimos levadura fresca, pero no dejamos que los panes de boda leven demasiado.»

La *signora* Ghiani empieza la masa el viernes por la noche. Cuando retorna 12 horas más tarde, se encuentra el fuego encendido y a su hija y nietas que trabajan duro. A diferencia de muchas panaderías que hemos visitado, hay muchas risas y charlas. Las mujeres evidentemente se lo pasan bien trabajando juntas. Pasan varias horas modelando y decorando los panes de boda. Es un trabajo duro. Tras muchas instrucciones pude ayudarlas, pero sentí que había ido a parar a un *atelier* de costura en vez de a una panadería.

Algunos de los panes de boda se bendicen en la iglesia durante la ceremonia, y otros se ponen sobre la mesa de bodas, tanto para decorar como para comer y aportar suerte. La novia se guarda algunos como símbolo de buena suerte para el futuro. Simona nos explicó que, antiguamente, la gente era tan pobre que no podía ofrecer regalos de boda; en su lugar, realizaban decoraciones de pan.

La signora Ghiani utiliza una mezcla de harinas locales para conseguir los resultados esperados. Esta receta es la que más se aproxima a su mezcla. Al igual que en la receta para el civraxiu *sardo (página 111), puede mezclar harina italiana 00 (utilizada para pasta) con sémola finamente molida y harina de fuerza, o sustituir las dos harinas de trigo duro* (durum) *por 300 g de harina para chapata. La cantidad de agua variará ligeramente de acuerdo con las harinas empleadas, pero debe quedar lo suficientemente firme para poder moldearla.*



Panes de boda sardos

PARA 18-20 PANES PEQUEÑOS, SEGÚN EL TAMAÑO

- 200 g de harina de sémola de trigo gruesa
- 100 g de harina de sémola de trigo duro (*durum*) fina
- 800 g de harina de fuerza, no blanqueada artificialmente
- 100 g de impulsor guardado (*véase* página anterior), a temperatura ambiente
- unos 600 ml de agua tibia
- 15 g de sal marina fina

varias bandejas para hornear

Tres generaciones de mujeres: la signora *Ghiani (superior derecha), su hija Mariella y las nietas Daniele y Simona trabajan todo un día en la preparación de los panes para una boda. Me dejaron ayudarlas, pero al marido de Mariella sólo se le permitió atizar el fuego. Las formas decorativas que usaron fueron: cruces, palomas, peces y cualquier representación considerada romántica.*

Mezcle las harinas y caliéntelas suavemente. Enjuague un cuenco mezclador grande con agua caliente y séquelo. Ponga la masa guardada en el cuenco, añada la mitad del agua y mézclelos. Incorpore poco a poco la harina suficiente para obtener una masa algo blanda. Amase la masa en el cuenco durante 5 minutos; si utiliza los nudillos de la mano, la trabajará realmente bien. Espolvoréela con más harina y tápela con un paño limpio y seco. Envuelva el cuenco por completo con una manta gruesa o muchos periódicos. Deje reposar toda la noche para que la masa doble su tamaño.

Destape la masa y añada la sal. Incorpore gradualmente el resto de la harina y agua hasta conseguir una masa bastante firme. Vuélquela del cuenco y amásela a fondo durante 10 minutos. Retire una pequeña cantidad de masa para trabajarla y guarde el resto tapado y caliente; si la masa se enfría, se endurece y no queda lo suficientemente flexible para poderla modelar.

Los panes pueden modelarse y decorarse al gusto personal. Necesitará un cuchillo pequeño y afilado para cortar y entallar la masa, una rueda para pastas o cortador de raviolis, con el que obtendrá bordes acanalados, y unas tijeras pequeñas de manicura para recortar las decoraciones. La mayoría de los diseños se inician a partir de una cuerda fina de masa.

Dé a la cuerda de masa forma de corazón pinzando ambos extremos, haga otro corazón y enlácelo con el primero. Los corazones pueden decorarse con flores o pétalos pequeños preparados con trocitos de masa, y con varios cortes entallados con las tijeras. Puede preparar formas de anillos de boda entrelazados con sus iniciales, así como nudos, lazos, guirnaldas, brazaletes, palomas y otros animales.

Coloque los panes modelados sobre las bandejas enharinadas y déjelos levar durante unas 2 horas. Sólo deben subir la mitad de su tamaño original, no el doble de volumen. Si la masa leva demasiado, se pierde el diseño.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C.





Coloque cuidadosamente los panes sobre las bandejas de hornear. Si fuese necesario, redefina las formas recortándolas con las tijeras. Hornee de 15 a 20 minutos según el tamaño y grosor de las formas. Deje enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible degustar los panes recién horneados, pero pueden congelarse. Pueden guardarse como recuerdo durante años si se conservan en un ambiente frío y seco.

LADIXEDDA CUN 'ERDA *es el nombre local de estos panecillos aromatizados con cerdo cocido y grasa de cerdo, denominados en otras partes* costedda cun gerda. *En Tzia Matilda preparan una versión exótica para fiestas: aromatizan la mezcla de cerdo con naranja y limón fresco y muchos condimentos. A veces añaden habas frescas del huerto, o aceitunas negras maceradas en hierbas y aceite de oliva. Este pan es muy bueno servido caliente para aromatizar una sopa o ensalada.*



La mezcla de cerdo puede realizarse hasta con 5 días de anticipación y guardarse en la nevera.

Panecillos salados de Tzia Matilda

PARA 12 PANECILLOS

1 receta de la masa de los Panes de boda sardos (*véase* página anterior)
25 g de levadura de panadero fresca*

MEZCLA DE CERDO:

450 g de panceta de cerdo fresca
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de agua
una tira de cáscara de naranja
la cáscara rallada de 1/2 limón
la cáscara rallada de 1/2 naranja
sal marina fina y pimienta molida al gusto

varias bandejas para hornear forradas con papel sulfurizado

Precaliente el horno a 150 °C.

Corte la panceta a dados muy pequeños: retire los cartílagos, pero deje la piel. Póngala en una cacerola de fondo grueso con el aceite, agua y una tira de cáscara de naranja. Lleve a ebullición sobre el fuego y tape bien. Cueza en el horno de 2 a 3 horas, remueva de vez en cuando y añada agua, si fuese necesario, para evitar que la mezcla se pegue al recipiente. El cerdo debe estar crujiente y dorado y haber derretido gran parte de su grasa.

Déjelo entibiar y retire luego la cáscara de naranja. Mézclelo con las cáscaras de naranja y limón y sazone al gusto. Trasládelo a un cuenco pequeño y presione de forma que la grasa suba a la superficie. Cuando esté completamente frío, tápelo bien y guárdelo en la nevera. Póngalo a temperatura ambiente antes de utilizarlo.

Prepare la masa como se indica: añada la levadura desleída en 1 cucharada de agua cuando añada la última agua medida. Amase durante 10 minutos y ponga de nuevo la masa en el cuenco. Tape el cuenco con un paño limpio y seco y déjelo en un lugar caliente hasta que la masa haya doblado su tamaño, aproximadamente después de 2 horas.

Al finalizar el tiempo de levado, precaliente el horno a 200 °C.

Con las manos húmedas, retire trozos de masa del tamaño de pelotas de tenis, pero sin aplastar ni deshinchar la masa. Colóquelos con cuidado sobre las bandejas de hornear forradas; no se preocupe si la masa parece grumosa y rebosante de grasa. Deje reposar durante 15 minutos.

Hornee de 20 a 25 minutos, hasta que al golpear la base de los panecillos con los nudillos de la mano suenen a hueco. Déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

Es preferible consumir los panecillos en el transcurso de 2 días. No se congelan demasiado bien.

* No se recomienda el empleo de gránulos de levadura seca.

Índice


GEBR. AUGSBURGER AG

Agradecimientos

Este libro no hubiera sido escrito sin la ayuda de un considerable número de personas:

en Cerdeña
Muchas gracias a nuestros guías: Kailani Soares y Mariano Angius, de Angius Organics, signora Ghiani, Mariella Giovanni, Daniele y Simone Contu, la familia Matta, signora Speranza Carai y Giuseppe Scintu, y al alcalde de Gergei.

en el Reino Unido
Norma MacMillan y Paul Welti, Barbara Levy, John Wallace, Jenni Muir, Stuart Cooper, Peter Howard, Jeni Wright. Alan y Daniel Hertz, Jann Neilson, Yvonne Jenkins y Sharon Turner, Gareth Spencer Jones y Tricia Sleigh, Hilary Leathes, Otto Stromfelt, Claire Parker. John Lister y Clive Mellum, Pierre Koffmann, Andrew Whitley, Paul Merry, Tom Jaine, Maurice Bichard, Rosemary Barron, Rosemary Rowson, Christine Sherriff, Desna Greenhow, Gert Kusche y Marcus Hampton, Das Sreedharan, Udit Sarkhel, Maurice y Nanette Chaplais, la familia Roskilly, Gill Dandy y Kurt Bettin, Michelle Kershaw, Elaine Hallgarten. Barbro Hunter-McAusland, Boel Benson y Ann-Charlotte Carlsson, de la representación sueca de comercio y viajes. Jill Brand, Julia Spence, Kyle Hayes. Gracias también a Gerrit Buntrock por los trabajos fotográficos.

en Estados Unidos
Annette y Will Hertz, la familia Morgenstern, Jeff Paige y el equipo de Canterbury Village, la Shaker Society de Sabbathday Lake, Rene Becker, Tim McTague, hermanos Donald y Kenneth, Ya-yoi Tsuchitani, Caroll y Ben Boltin. Barbara Walker. Chad Mooney.

en Francia
Patrick LePort, Paul Bocuse.

en Luxemburgo
Jeff y Pit Oberweis, Fernand Bock.

en Suecia
Beatrice Grill y Per Saletti, Magnus Johansson, Ulf Edlund. Lee Persson e Ingrid Eriksson de Svenska Dagbladet, Marita Witander y Helena Martinsson de Skansen.

en Suiza
Bernhard, Ann-Rose y Peter Augsberger, Rolf Eggel, Urs y Mathilda Arnold-Theiler.







BLUME

ISBN 84-8076-399-X

9 788480 763998